



► **Vermeiden Sie Stress und Hektik!**

Stress und Hektik können die Darmtätigkeit nachhaltig beeinflussen. Nehmen Sie sich – wann immer möglich – eine kleine Auszeit.

► **Warten Sie nicht zu lange mit dem Abführmittel!**

Die Wirkung der meisten Abführmittel besteht darin, verhärteten Stuhl aufzuweichen und das Stuhlvolumen zu erhöhen. Durch eine Dehnung der Darmwand wird die Darmbewegung wieder in Gang gesetzt.

Bei Verstopfung mit verlangsamtem Transport des Darminhalts, ist der Einsatz von Wirkstoffen, die die Dickdarmmuskulatur anregen, sinnvoll. In diese Gruppe gehören Präparate mit Wirkstoffen wie Bisacodyl und Natriumpicosulfat.

Der Wirkstoff Bisacodyl wird von der US-Amerikanischen Gastroenterologischen Gesellschaft (AGA) als Mittel der ersten Wahl bei verschiedenen Formen der Verstopfung empfohlen.

Warten Sie im Akutfall nicht zu lange mit Abführmitteln. Besteht die Verstopfung über einen längeren Zeitraum oder ist Blut im Stuhl zu erkennen, sollten Sie die Ursachen der Verstopfung unbedingt von einem Arzt abklären lassen. So vermeiden Sie unnötige Folgeerkrankungen wie beispielsweise Hämorrhoiden.

Verstopfung ist ein ernst zu nehmendes Problem. Sie kann aber gut behandelt werden. Lassen Sie sich beim Arzt oder in Ihrer Apotheke des Vertrauens beraten!

Weitere Informationen zum Thema Verstopfung bietet Ihnen die **kostenlose Broschüre „Verstopfung – Was tun?“**, die Sie gegen Einsendung eines mit 1,44 Euro frankierten DIN A5-Rückumschlages unter dem Stichwort **„Verstopfung“** beim Deutschen Grünen Kreuz e.V., Postfach 12 07, 35002 Marburg, anfordern können.

Hinweis

Alle Informationen sind mit großer Sorgfalt zusammengetragen worden. Trotzdem kann für die Richtigkeit der Angaben keine Verantwortung übernommen werden.

Herausgeber

© Deutsches Grünes Kreuz e.V.

■ im Kilian, Schuhmarkt 4, 35037 Marburg

Text: Dr. Corinna Kolac, DGK Marburg

Satz & Layout: Christiane Eucker, medialog Marburg

VERLAG im KILIAN, 2004



Verstopfung – Ein Frauenproblem?





Verstopfung – ein weibliches Thema?

Mehr als sechs Millionen Deutsche leiden zumindest zeitweise an Verstopfung – Frauen doppelt so häufig wie Männer. „Das ist wieder so eine Modeerscheinung“, mögen manche da denken. Doch weit gefehlt: Verstopfung ist keine Trendsache. Der Verbrauch an Abführmitteln ist seit Jahren konstant.

Als mögliche Ursache diskutieren Wissenschaftler den Zusammenhang zwischen den weiblichen Hormonen und Verstopfung.

Sowohl Östrogene als auch das in der zweiten Zyklushälfte vorherrschende Progesteron haben eine beruhigende Wirkung auf die Muskulatur. In der Schwangerschaft ist das sinnvoll: Die Geschlechtshormone sollen hier durch Ruhigstellung der Gebärmuttermuskulatur vorzeitige Wehen vermeiden. Eine verminderte Darmtätigkeit kann dabei ein Nebeneffekt sein.

Was für einen begrenzten Zeitraum wie der Schwangerschaft wichtig und nützlich ist, belastet viele Frauen aber ein ganzes Leben lang.

Weibliche Hormone hemmen die Darmbewegung

Ein gesunder Darm erkennt, wenn er voll ist und gibt eine Meldung ans Gehirn: „Inhalt weiter transportieren!“. Die Darmmuskulatur führt diesen Befehl aus. Sie zieht sich zusammen und transportiert den Nahrungsbrei bis in den Enddarm. Der Entleerungsreflex wird ausgelöst.

Hemmen die weiblichen Hormone durch eine Ruhigstellung der Darmmuskulatur den Weitertransport, so sind die Organe zwar gesund, die Darmfunktion ist aber gestört. Bei den meisten Frauen, bei denen die Hormone die Darmträgheit verursachen, besteht die Verstopfung über einen längeren Zeitraum. Von einer „Obstipation“, so der medizinische Fachbegriff für Verstopfung, sprechen Experten, wenn die Darmentleerung weniger als dreimal pro Woche stattfindet, der Stuhl hart ist und nur mit Pressen oder unter Schmerzen abgesetzt werden kann.

Die Diagnose stellt der Arzt über eine ausführliche Befragung, eine körperliche und psychische Untersuchung, Labortests, ein Stuhlprotokoll und eine Begutachtung des Stuhls. Gegebenenfalls kann auch eine Untersuchung des Darms mittels Ultraschall, Röntgen oder Koloskopie (Betrachtung des Darms mittels einer kleinen Kamera) notwendig sein.

Das können Sie tun!

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, der Verstopfung langfristig entgegen zu wirken. Ein paar wichtige Grundvoraussetzungen sind

▶▶ Ernähren Sie sich gesund!

Damit ist nicht nur eine abwechslungsreiche und ballaststoffhaltige Nahrung, sondern auch eine angenehme Atmosphäre beim Essen ohne Stress und Hektik gemeint. „Gut gekaut ist halb verdaut“, sagt der Volksmund. Auch auf eine ausreichende Trinkmenge muss geachtet werden. Denken Sie an eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von mindestens zwei Litern.

▶▶ Bewegung tut gut!

Bewegung bringt den Darm in Schwung und aktiviert den Stoffwechsel. Achten Sie besonders auf spezielle Übungen, die die Beckenbodenmuskulatur stärken.

▶▶ Hören Sie auf Ihren Darm!

Unterdrücken Sie den Stuhlgang nicht, auch wenn der Moment Ihnen nicht passend erscheint.