

Karin Uphoff | Heike Brinkmann-Reitz

Verstopfung – Was tun?



Inhaltsverzeichnis

Verstopfung – so bringen Sie Ihren Darm im Schwung	3
Wie funktioniert unser Verdauungssystem?	4
Was ist Verstopfung?	6
Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?	8
Ursachen von Verstopfung	9
Krankheiten	9
Arzneimittel	10
Änderungen im Hormonhaushalt	11
Alter	12
Verhaltensweisen im Alltag	13
Zu geringe Trinkmenge	14
Falsche Ernährung	15
Bewegungsmangel	16
Das können Sie tun	17
Sich Zeit nehmen	17
Reichlich trinken	18
Ballaststoffreiche Ernährung	20
Bewegung bringt den Darm in Schwung	26
Abführmittel:	29
Füll- und Quellmittel	29
Wasserziehende Mittel	30
Anthrachinonhaltige Mittel	30
Die Dickdarmmuskulatur anregende Mittel	31
Gefahren durch Missbrauch	32
Fazit	32

Verstopfung – was tun?

Herausgeber: Deutsches Grünes Kreuz
im Kilian, Schuhmarkt 4
35037 Marburg

Autoren: Karin Uphoff
Heike Brinkmann-Reitz

Satz & Layout: Christiane Eucker
Helge Neubauer
medialog, Marburg

Illustrationen: Helge Neubauer
medialog, Marburg

Druck: Druckerei Kempkes, Gladenbach

1. Auflage 2002

Verstopfung – so bringen Sie Ihren Darm in Schwung!

Viele Menschen leiden unter Verstopfung. Nach Schätzungen haben etwa 30 Prozent der deutschen Bevölkerung Schwierigkeiten mit dem Stuhlgang...

Frauen und ältere Menschen sind am häufigsten betroffen. Aber obwohl dieses Problem so oft auftritt, wird kaum darüber gesprochen. Es ist für die meisten ein peinliches Thema. Doch seiner Körperfunktionen braucht sich niemand zu schämen: Verdauung und Ausscheidung gehören wie Essen und Trinken zu den grundlegenden Bestandteilen unseres Lebens.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen vielfältige Informationen geben: Wie unser Darm funktioniert und was Verstopfung eigentlich ist. Welche Rolle Essen, Trinken, Bewegung und nicht zuletzt auch unser eigenes Verhalten spielen. Die Wirkungsweise von Abführmitteln wird dargestellt und bewertet. Und schließlich möchten wir Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie Ihren Darm wieder auf Trab bringen. Am besten

probieren Sie die Rezepte und Bewegungsübungen gleich aus. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg dabei!

Wie funktioniert unser Verdauungssystem?

Wenn wir besser darüber Bescheid wissen, wie unsere Verdauung funktioniert, ist es einfacher zu verstehen, wie und warum Verstopfung entsteht.

Die Verdauung beginnt im **Mund** ①

Das Essen wird aufgenommen und mit den Zähnen zerkleinert. Mit Hilfe des Speichels wird die Nahrung gleitfähig und erhält erste Substanzen zum Abbau der Nahrung.

Weiter geht's durch die **Speiseröhre** ② in den **Magen** ③

Hier wird der Speisebrei mit Magensaft angesäuert. Dadurch wird die Eiweißverdauung eingeleitet und Krankheitserreger werden abgetötet. Wie in einer großen Mischmaschine wird der Nahrungsbrei im Magen hin und her bewegt und dabei weiter zerkleinert. Die Nahrung wird schließlich in Richtung Magenausgang geschleust. Der Pförtner, ein Muskel am Magenausgang, entlässt den Speisebrei in den Darm.



Der **Dünndarm** ④ ist der wichtigste Ort für die Verdauung und die Aufnahme der Nährstoffe.

Die Nahrung wird hier in kleinste Bestandteile zerlegt und so aufbereitet, dass sie durch die Darmwand in den Organismus aufgenommen werden kann. Um diese Aufgabe effektiv erfüllen zu können, ist der Dünndarm mit unzähligen Falten und Zotten ausgekleidet. Wie bei einem Rippen-Heizkörper wird die Oberfläche dadurch stark vergrößert. Damit alle Nährstoffe mit den Zotten in Berührung kommen, wird der Speisebrei von den Darmmuskeln „durchgerührt“. Gleichzeitig sorgen die Muskeln für den Weitertransport des Darminhaltes.

Der **Dickdarm** ⑤ schließt direkt an den Dünndarm an.

Er dient der Weiterbeförderung der unverdaulichen Nahrungsbestandteile und deren Eindickung, indem den Resten des Speisebreis überschüssiges Wasser entzogen wird. Abgesehen von Wasser und Mineralstoffen ist der Dickdarm nur in begrenztem Maße fähig, Nährstoffe aufzunehmen. Allerdings können noch vorhandene Nährstoffe sowie für den Menschen unverdaubare Substanzen, zum Beispiel Ballaststoffe, von den Dickdarmbakterien abgebaut werden.

Die hierbei frei werdenden Stoffe gelangen zu einem Teil ebenfalls in den Organismus. Der Darm enthält zahlreiche Bakterien: die Darmflora. Sie schützt uns vor Krankheiten, indem sie die Ansiedlung anderer, eventuell schädlicher Keime verhindert. Ist der Darm gut gefüllt, muss sein Inhalt weiterbefördert werden. Die Nerven, die den Darm umgeben, registrieren das und melden ans Gehirn: „Darm jetzt voll – Inhalt weitertransportieren!“. Daraufhin regt das Gehirn die Darmmuskeln an, sich zusammenzuziehen und die „Fracht“ voranzuschieben.

Der untere Teil des Dickdarms heißt **Mastdarm** oder **Enddarm** ⑥

Hier wird der Kot bis zur Ausscheidung gespeichert. Direkt vor dem After befindet sich ein etwas erweiterter Darmabschnitt, die so genannte „Ampulla“. Hat sich hier ausreichend Stuhl angesammelt, wird der Entleerungsreflex ausgelöst. Ohne diesen Reflex ist Stuhlgang nur unter starkem Pressen oder gar nicht möglich. Ein ausgeklügeltes Zusammenspiel von Bauch-, Beckenboden- und Schließmuskeln ermöglicht die Entleerung.

Was ist Verstopfung?

Die weit verbreitete Annahme, dass jeder Mensch einmal täglich Stuhlgang haben sollte, entspricht nicht den Tatsachen. Im Gegenteil: Es gibt keine feste Regel, wie oft ein Mensch „müssen“ muss...

Als Richtwert für den Stuhlgang hat sich durchgesetzt, dass zwischen dreimal täglich und dreimal wöchentlich alles normal ist. Entscheidend ist das persönliche Wohlbefinden.

Im medizinischen Sinn wird von Verstopfung oder Obstipation gesprochen, wenn die Darmentleerung weniger als dreimal pro Woche stattfindet, der Stuhl hart ist und nur mit Pressen oder unter Schmerzen abgesetzt werden kann.

Eine Verstopfung kann als akute oder chronische Verstopfung auftreten.

Die akute/gelegentliche Verstopfung entwickelt sich in wenigen Tagen. Sie entsteht oft durch kurzfristige Änderungen der Lebensumstände wie bei Reisen, Krankheiten oder Kostumstellung. Wenn das Leben wieder in gewohnten Bahnen verläuft, normalisiert sich meist auch der Stuhlgang wieder.

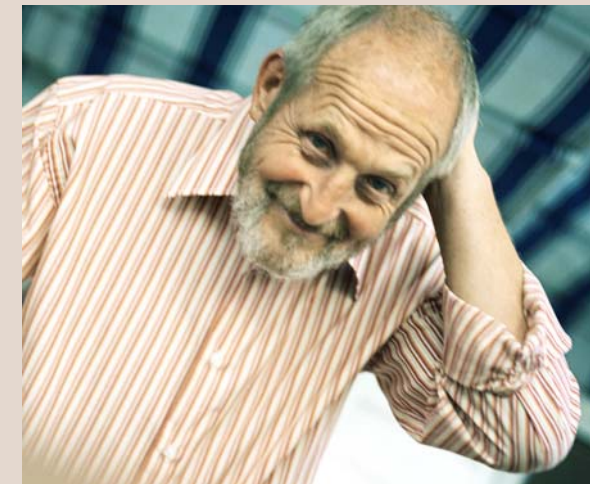
Allerdings kann das Leiden auch chronisch werden. **Die chronische Verstopfung** meint die über Monate oder Jahre andauernde Verstopfung.

Weiterhin wird unterschieden zwischen **organischer** und **funktioneller** Verstopfung. „Organisch“ bedeutet, dass Veränderungen am Organ selbst die Beschwerden hervorrufen. So können beispielsweise „Hindernisse“ wie Geschwülste oder Ausstülpungen der Darmwand den Weg durch den Darmkanal versperren.

Bei einer funktionellen Verstopfung hingegen sind die normalen Abläufe verändert, der Darm „funktioniert“ aus verschiedenen Gründen nicht mehr so, wie er sollte. Das kann zum Beispiel der Fall sein, wenn die Darmfüllung nicht genug Volumen hat oder die Nerven, die den Darm umgeben, in ihrer Wahrnehmungsfähigkeit gestört sind. Dann erhalten die Darmmuskeln nicht das Signal, sich zusammenzuziehen und den Darminhalt weiterzubefördern. Wird der Transport des Stuhles durch den

Dickdarm verzögert, verbleibt der Darminhalt zu lange im Darm und es wird ihm weiterhin Wasser entzogen. Er wird dadurch immer fester und die Ausscheidung beständig schwieriger. In der Umgangssprache wird die verlangsamte Passage durch den Darm auch als Darmträgheit bezeichnet.

Außerdem können Störungen des Entleerungsreflexes eine Verstopfung auslösen. Hierbei kann es sich um Erkrankungen oder Verletzungen des Enddarms handeln wie Hämorrhoiden oder Risse in der After Schleimhaut. Häufig, insbesondere bei Frauen, liegt eine Schwäche der Beckenbodenmuskulatur vor. Gezielte Übungen zur Stärkung der Muskeln helfen hier (siehe Abschnitt Bewegungsübungen). Unter Umständen kann der Körper den Entleerungsmechanismus „verlernt“ haben, weil der natürliche Ablauf über längere Zeit behindert wurde. Auf ärztliche Anordnung wird dem durch gezieltes Training (Biofeedback) entgegengewirkt.



Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?

Grundsätzlich sollte natürlich jedes länger andauernde körperliche Unbehagen von einem Arzt abgeklärt werden. Geraten Sie bei Beschwerden nicht in Panik, aber seien Sie auch nicht leichtsinnig.

Ein Arzt sollte zu Rate gezogen werden...

- ▶ wenn Sie über längere Zeit beim Stuhlgang stark pressen müssen, dabei Schmerzen haben oder danach immer noch ein unangenehmes Völlegefühl verspüren,
 - ▶ bei Druck und Völlegefühl, Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit, häufigem Aufstoßen oder Erbrechen,
 - ▶ wenn Sie schon lange Zeit häufig Abführmittel nehmen, die nicht für den Dauergebrauch bestimmt sind (siehe Beipackzettel),
 - ▶ wenn sich Ihre Stuhlgewohnheiten plötzlich ändern, ein Wechseln von Verstopfung und Durchfall auftritt
- oder der Stuhl Schleim oder rötliche Flüssigkeit enthält,
- ▶ wenn sich in schweren Fällen von Verstopfung ein unauflöslicher Kotstau gebildet hat. Typische Symptome dafür sind Fieber, Erbrechen und Verwirrheitszustände. Dieser Kotstau, der wie ein Pfropf im Darm sitzt und jeden Stuhl verhindert, muss unbedingt vom Arzt entfernt werden. Falsche Scham kann hier lebensbedrohlich sein!

Ursachen von Verstopfung

Eine Verstopfung kann ganz verschiedene Ursachen haben. Dazu gehören bestimmte Krankheiten, die Einnahme spezieller Medikamente, eine ungesunde Lebensweise oder veränderte Lebensumstände.

Ernährung und Bewegungsmangel spielen hierbei eine wichtige Rolle.

Häufig gibt es aber nicht nur einen auslösenden Faktor. Zum Beispiel kann die Einnahme eines stopfend wirkenden Medikamentes mit einer unausgewogenen Ernährung zusammen wirken. Die verschiedenen Ursachen verstärken sich dann gegenseitig.

Genauso gilt das aber auch für die im nächsten Kapitel beschriebenen Gegenmaßnahmen: Die Kombination der verschiedenen Ansätze kann Erstaunliches bewirken.



Krankheiten

Eine Reihe von Krankheiten kann funktionelle oder organische Störungen der Darmtätigkeit verursachen:

- ▶ Darmerkrankungen, zum Beispiel Verengungen des Darmes (Stenosen), Geschwülste (Polypen oder Tumore), Ausstülpungen der Darmwand (Divertikel), Reizdarmsyndrom, Morbus Crohn, Hämorrhoiden, Verletzungen der Analschleimhaut,
- ▶ Stoffwechselstörungen, zum Beispiel Diabetes, Schilddrüsenunterfunktion, Kaliummangel, erhöhter Kalziumspiegel im Blut,
- ▶ Nervenerkrankungen, zum Beispiel Erkrankungen des Rückenmarks, Parkinsonsche Krankheit, Morbus Hirschsprung,
- ▶ mechanische Störungen, zum Beispiel Bauchwassersucht (Aszites) oder extreme Fettleibigkeit (Adipositas),
- ▶ psychische Erkrankungen, zum Beispiel endogene Depression.

Ob eine Krankheit Ursache Ihrer Verstopfung ist, kann nur vom Arzt festgestellt werden. Bei welchen Symptomen Sie auf jeden Fall einen Arzt konsultieren sollten, ist im Kapitel „Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?“ aufgeführt.

Falls Ihren Verdauungsproblemen eine Erkrankung zugrunde liegt, so richtet sich die Behandlung danach. Sie wird jeweils vom Arzt individuell festgelegt, so dass hierzu keine allgemeinen Angaben gemacht werden können. Die im Kapitel „Das können Sie tun“ empfohlenen Maßnahmen wirken aber in jedem Fall unterstützend.

Arzneimittel

Seit langem ist bekannt, dass Verstopfung auch durch bestimmte Arzneimittel hervorgerufen werden kann. Einige dieser Substanzen werden deshalb genutzt, um Durchfall zu stoppen. Zu den Medikamenten, die eine Verstopfung auslösen oder verstärken, gehören beispielsweise: Eisenpräparate, harntreibende Mittel („Wasser-tabletten“), codeinhaltige Hustenblocker, koffeinhaltige Getränke und Medikamente, krampflösende Mittel und Medikamente zur Behandlung der Epilepsie, Mittel gegen Bluthochdruck oder zur Behandlung von Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Mittel zur Behandlung von Depressionen, Präparate gegen zuviel Magensäure, Psy-

chopharmaka, Schmerz- sowie Schlankheitsmittel.

Paradoxerweise können auch Abführmittel Verstopfung hervorrufen oder daran beteiligt sein. Problematisch ist insbesondere der Dauergebrauch oder die unsachgemäße Verwendung. Wenn regelmäßig Abführmittel wie beispielsweise anthrachinonhaltige Präparate benutzt werden, kann zum einen die Darmfunktion nachhaltig gestört werden, zum anderen „gewöhnt“ sich der Darm an die Präparate. Schließlich ist er nicht mehr in der Lage, seine Aufgaben ohne zusätzlichen Reiz zu erfüllen.

Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihre Verstopfung von einem Arzneimittel gesteigert oder verursacht wird, können Sie zunächst im Beipackzettel nachlesen, ob dort Verstopfung oder „Obstipation“ als eine mögliche Nebenwirkung genannt wird. Probieren Sie aus, ob die im nächsten Kapitel beschriebenen Maßnahmen ausreichen, um der Verstopfung entgegenzuwirken. Sollte das nicht der Fall sein, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Nicht immer wird es jedoch möglich sein, das Präparat zu wechseln oder darauf zu verzichten. In diesem Fall bleibt die symptomatische Behandlung mit einem dafür geeigneten Abführmittel.

Änderungen im Hormonhaushalt

Die Menge und Zusammensetzung der Hormone im Körper der Frau nimmt Einfluss auf die Darmtätigkeit. Hierin liegt auch der Grund, warum Frauen häufiger von Verstopfung betroffen sind als Männer. Besonders bemerkbar macht sich dies in der Schwangerschaft, bei Einnahme der Pille oder während und nach den Wechseljahren.

In der **Schwangerschaft** werden die Muskeln der Gebärmutter durch Hormone ruhiggestellt, um vorzeitige Wehen zu verhindern. Dies beeinträchtigt aber gleichzeitig die dahinter liegenden Darmmuskeln. Um dem entgegenzuwirken, sollten Sie versuchen, mit einer ballaststoffreichen Ernährung, reichlich Flüssigkeit und viel Bewegung, die Verdauungsvorgänge in Bewegung zu halten. Auch der Verzehr von eingeweichten Backpflaumen oder andere Hausmittel können Hilfe bringen. Mit Abführmitteln jedoch sollten Sie vorsichtig sein und allenfalls zu sanften Wirkstoffen greifen.



Alter

Im Alter häufen sich die Faktoren, die eine Verstopfung hervorrufen oder verstärken. Zum einen sind viele Vorgänge im Körper einfach langsamer als früher. Das betrifft beispielsweise den Stoffwechsel, die Abgabe von Verdauungssäften und eben auch die Aktivität der Dickdarmmuskeln. Zum anderen wirken viele andere Dinge auf die Darmtätigkeit ein. So ist zum Beispiel das Durstgefühl vermindert. Es wird insgesamt weniger gegessen, so dass grundsätzlich nur geringe Stuhlmengen anfallen. Brot mit hohem Ballaststoffanteil oder Körnerbrot kann oft nur noch schlecht gekaut werden. Durch Krankheiten oder Einschränkungen in der Beweglichkeit werden körperliche Aktivitäten häufig reduziert. Oft müssen Medikamente eingenommen werden.

Das bedeutet jedoch nicht, dass man die Verstopfung einfach hinnehmen muss. Schon kleine Änderungen der Lebensgewohnheiten können viel bewirken. Besondere Aufmerksamkeit sollte den Ess- und Trinkgewohnheiten gewidmet werden. Trinken Sie **mindestens zwei Liter Flüssigkeit täglich**, auch wenn Sie keinen Durst verspüren. Einige Menschen trinken deshalb wenig, weil sie unter Harninkontinenz leiden, das heißt sie können den Abgang des Urins nicht mehr richtig kontrollieren. Dadurch bewirken sie aber oft



das Gegenteil: Eine zu geringe Trinkmenge verursacht Verstopfung. Durch die Verstopfung sammelt sich mehr Stuhl als sonst im Enddarm. Dieser drückt auf die Blase und es kommt zum unkontrollierten Urinabgang.

Achten Sie außerdem auf eine **abwechslungsreiche Ernährung** mit viel Obst und Gemüse. Greifen Sie auch mal zu Vollkornprodukten. Produkte aus ganz fein gemahlenem Mehl bieten sich an, denn sie sind genauso gut zu kauen wie Erzeugnisse aus hellem Mehl. Naturreis, Nudeln aus Mehl der Mehltypen 1050, Roggenbrötchen oder Vollkorngrieß bringen Abwechslung in die Küche und liefern mehr Ballaststoffe. Weitere Einzelheiten finden Sie jeweils im Kapitel „Das können Sie tun“.

Körperliche Aktivität ist jetzt wichtiger denn je. Denn das Wechselspiel zwischen Betätigung und Erholung ist eine Grundvoraussetzung für Gesundheit und Zufriedenheit. Auch leichtere Bewegung wie Spaziergehen oder sanfte Gymnastik wirken sich förderlich auf die Darmbewegungen aus. Selbst wenn Sie in Ihrer Beweglichkeit stark eingeschränkt sind, brauchen Sie nicht auf kräftigende Übungen zu verzichten. Probieren Sie mal die Bewegungsübungen im Kapitel „Bewegung bringt den Darm in Schwung“. Manche von ihnen können sogar im Liegen durchgeführt werden.

Verhaltensweisen im Alltag

Die Wirkung unseres Verhaltens im Alltag wird oft unterschätzt. Besonders **Stress und Hektik** des täglichen Lebens können die Darmtätigkeit nachhaltig beeinflussen – oft haben wir ja nicht mal genug Zeit für den Toilettengang. Doch wenn der Stuhlgang gewohnheitsmäßig unterdrückt wird, verlernt der Darm mit der Zeit, das Signal „Stuhldrang“ zu geben, und der Darminhalt staut sich.

Die zwei großen Sünden wider den Darm:

1. Wir gehen nicht zur Toilette, wenn wir müssen! Wenn der Darm normal funktioniert, sagt uns der Stuhldrang, wann wir zur Toilette gehen müssen. Unterdrücken wir dieses Signal, verschwindet es gewöhnlich für ein bis zwei Stunden und kommt dann wieder. Wird der Stuhldrang aber gewohnheitsmäßig unterdrückt, kann der gesamte Darm träge werden. Auf Dauer entwickelt sich eine chronische Verstopfung.
2. Wir gehen zur Toilette, wenn wir nicht müssen! Ohne den Entleerungsreflex ist Stuhlgang aber nur unter starkem Pressen oder gar nicht möglich. Außerdem wird durch das aktive Pressen ein Ringpolster von Blutgefäßen, das im Analkanal sitzt, nach außen gedrückt: Es entstehen Hämorrhoiden. Hämorrhoiden können das Absetzen des Stuhls sehr schmerzhaft machen, so dass in der Folge der Gang zur Toilette hinausgezögert wird.

Unser Darm hat wie der gesamte Körper eine „**innere Uhr**“ für „Arbeitszeit“ und „Ruhepausen“. Kommt die innere Uhr durcheinander, weil „die Nacht zum Tage“ gemacht oder zu ständig wechselnden Zeiten gegessen wird, ist der Darm regelrecht irritiert und arbeitet nicht mehr richtig. Auch hastiges Essen und der Verzicht auf ein „anständiges“ Frühstück wirken sich nachteilig aus. Ein relativ geregelter Tagesablauf und regelmäßige Mahlzeiten hingegen unterstützen die Verdauung.

Heute wissen wir, dass die **Psyche** großen Einfluss auf unseren Körper hat. So leuchtet es jedem ein, dass etwas „auf den Magen schlagen“ kann oder dass Angst und Schrecken Durchfall auslösen können („Schiss haben“). Ebenso kann Verstopfung eine bestimmte seelische Verfassung oder Grundhaltung widerspiegeln - zum Beispiel das Gefühl, auf der Stelle zu treten oder sich beständig etwas zu verkneifen. Deshalb kann es sich lohnen, über das eigene Befinden nachzudenken, vielleicht das ein oder andere zu ändern und auf diesem Weg wieder Schwung ins Leben (und in die Verdauung) zu bringen.

Zu geringe **Trinkmenge**

Von allen Dingen, die unser Körper benötigt, um sich am Leben zu erhalten, ist Wasser das wichtigste. Der Mensch besteht

zu etwa 60 % aus Wasser. Wir benötigen es beispielsweise für alle Abläufe in den Zellen, als Bestandteil unseres Blutes, als Transportmittel für Abfallstoffe (Urin) oder zur Herstellung der Verdauungssäfte. Trotzdem ist nur wenigen Menschen die Bedeutung der täglichen Trinkmenge bewusst.

►► **Ein erwachsener Mensch sollte jeden Tag mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.**

Über Atmung, Haut (Schwitzen), Urin und Stuhl geht dem Organismus beständig Wasser verloren. Der Körper ist aber präzise darauf ausgerichtet, den Wasserhaushalt ausgeglichen zu halten. Deshalb besteht täglich ein großer Wasserbedarf. Dem Dickdarm kommt hierbei die Aufgabe zu, das Wasser aus dem Speisebrei zu „ziehen“. Auch die Flüssigkeit, die der Nahrung in Form von Speichel und Verdauungssäften zugefügt worden ist, kann auf diesem Weg zurückgewonnen werden.

Wie wichtig diese Funktion des Darms ist, wird auch daraus deutlich, dass bei schweren Durchfallerkrankungen, wie beispielsweise der Cholera, der Tod durch Austrocknung mit die größte Gefahr für das Leben des Patienten darstellt.

Wenn wir nur wenig trinken, geht der Körper auf „Sparschaltung“. Es wird weni-

ger Urin ausgeschieden, die Speichelproduktion lässt nach (trockener Mund), und dem Stuhl wird so viel Wasser wie möglich entzogen - er wird hart. Andererseits, wenn wir ausreichend Flüssigkeit zu uns nehmen, kann es sich der Körper „leisten“, mehr Wasser im Stuhl zu belassen. Dadurch hat der Stuhl mehr Volumen, bleibt weich und kann leichter ausgeschieden werden.

Falsche **Ernährung**

In Bezug auf unsere Ernährung ist zunächst einmal wichtig, **wie viel** wir zu uns nehmen. Wer „frisst wie ein Scheuendrescher“, hat insgesamt eine größere Stuhlmenge als jemand, der wenig isst oder eine Diät macht. Bei kleinen Essensportionen fällt einfach nicht viel Stuhl an - das darf nicht mit Verstopfung verwechselt werden.

Davon abgesehen, spielt natürlich die Zusammensetzung der Nahrung - also **was** wir essen - bei der Entstehung und Bekämpfung der Verstopfung eine ganz entscheidende Rolle. Stuhl besteht aus den Nahrungsresten, die unser Körper nicht aufnehmen kann oder will. Setzt sich unsere Nahrung zu einem hohen Prozentsatz aus gut verdaulichen Bestandteilen (Eiweiß, Fett und einfachen Kohlenhydraten) zusammen, bleibt nur wenig Un-

verdauliches übrig. Es dauert länger, bis sich der Darm füllt. Folglich verbleibt der Stuhl auch länger im Dickdarm. Eine ausreichende Füllung ist aber nötig, um die Darmmuskeln zur Kontraktion anzuregen und auf diese Weise den Darminhalt weiterzubefördern. Außerdem wird dem Stuhl bei längerer Verweilzeit weiterhin Wasser entzogen. Das Stuhlvolumen wird dadurch noch geringer, so dass es lange dauert, bis sich genügend (dann auch noch harter) Stuhl gesammelt hat, um die Entleerung auszulösen.



Anders sieht es bei einer Ernährung mit vielen Ballaststoffen aus: Sie bewirkt nicht nur automatisch ein größeres Stuhlvolumen, die Ballaststoffe halten auch wie ein Schwamm mehr Wasser im Stuhl zurück. Deshalb ist es wichtig, reichlich zu trinken, wenn Ballaststoffe gegessen werden. Ohne zusätzliche Flüssigkeit würde der Darmin-

halt sonst regelrecht „verkleistern“, also noch mehr verhärtet.

Ballaststoffe sind für den Menschen unverdauliche Nahrungsbestandteile. Sie werden auch als Pflanzenfasern bezeichnet und sind nur in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Eine ballaststoffreiche Ernährung bietet noch viele weitere Vorteile: Sie sättigt schneller und die Sättigung hält länger an. Ballaststoffe werden im Dickdarm von „guten“ Darmbakterien vergoren und sorgen so für eine gesunde Darmflora. Außerdem binden sie unerwünschte Stoffe wie Cholesterin, Gallensalze und giftige Substanzen. Diese können dann relativ schnell aus dem Körper ausgeschieden werden.

Bewegungsmangel

Körperliche Bewegung ist in der modernen Welt kaum noch nötig. Stühle, Autos, Rolltreppen und andere bequeme Erfindungen nehmen unseren Muskeln die Arbeit ab. Die meiste Zeit wird nur noch im Sitzen, Liegen oder Stehen verbracht. Über die Jahre werden wir dann immer steifer und passiver. Außerdem verkümmern wichtige Muskelgruppen wie zum Beispiel die Bauch- und die Beckenbodenmuskulatur. Das wirkt sich natürlich auch auf den Darm aus: Wie der übrige Körper wird er aul und träge.



So ist zum Beispiel die Beckenbodenmuskulatur bei vielen Menschen, besonders bei Frauen, nur noch schwach entwickelt. Dies ist eine häufige Ursache bei Verstopfung, die durch Störungen des Entleerungsreflexes hervorgerufen oder verstärkt wird.

Aber es gibt auch die Möglichkeit, den Darm mit körperlicher Bewegung wieder „aufzumuntern“. Die ihn umgebenden Muskelgruppen können mit speziellen Übungen gestärkt werden. Wichtig ist auch die **tägliche Bewegung**. Der Spaziergang nach dem Essen, das Treppenlaufen statt des Fahrstuhls oder ein kleines Gymnastikprogramm – all diese Dinge halten den Körper aktiv und voll Elan. Gezielte Übungen zur Stärkung der an der Verdauung beteiligten Muskelgruppen finden Sie im Abschnitt „Bewegung bringt den Darm in Schwung“.

Das können Sie tun

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, aktiv der Verstopfung entgegen zu wirken – probieren Sie es aus!

Sich Zeit nehmen

Genauso wie der Stuhldrang in Stress und Hektik des Alltags langsam abgewöhnt wurde, kann er auch wieder antrainiert werden. Eine ganz einfache Medizin heißt: **Höre auf deinen Körper!** Achten Sie auf die inneren Signale. Nehmen Sie sich – wann immer möglich – diese kleine Auszeit, sobald sich der Stuhlgang meldet. Und lassen Sie sich Zeit dafür. Wichtige Geschäfte kann man eben nicht in zwei Minuten abwickeln. Besonders zu beachten: Gehen Sie auch dann zur Toilette, wenn das Absetzen des Stuhles schmerzhaft ist. Denken Sie daran, dass die Schmerzen sonst schlimmer werden.

Wie schon ausgeführt, unterstützt ein einigermaßen geregelter Tagesablauf mit regelmäßigen Mahlzeiten die Arbeit des Darms. Besonders gut klappt „es“ dann oft morgens nach dem Frühstück. Planen Sie diese Minuten ein, um nicht wieder in Hektik zu geraten. Sie können auch versuchen, Ihrem Darm diesen Zeitpunkt

„anzugewöhnen“; er ist aufgrund des sogenannten „gastrokologischen Reflexes“ gut geeignet: Nehmen Sie sich etwas Zeit und suchen Sie jeden Tag nach dem Frühstück die Toilette auf. Aber pressen Sie bitte nicht. Verlieren Sie jedoch nicht so schnell die Geduld, wenn es die ersten Tage nicht gleich „klappt“. Geben Sie Ihrem Darm einfach diese Chance – es ist einen Versuch wert.

Reichlich trinken

Die tägliche Trinkmenge ist Gewohnheitssache. Mit ein paar kleinen Tricks wird es Ihnen gelingen, auf **mindestens 2 Liter Flüssigkeit** pro Tag zu kommen:

- ▶ Trinken Sie ein Glas kühles Wasser oder Obstsaft gleich nach dem Aufstehen. Falls Sie einen empfindlichen Magen haben, sollte das Getränk jedoch nicht zu kalt sein.
- ▶ Nehmen Sie zu jeder Hauptmahlzeit zwei Gläser oder zwei große Tassen Flüssigkeit zu sich, das heißt 2 x 0,2 Liter = 0,4 Liter pro Mahlzeit. Trinken Sie auch zu jeder Zwischenmahlzeit mindestens 0,2 Liter.
- ▶ Halten Sie an mehreren Stellen im Haus und/oder am Arbeitsplatz Getränke bereit und trinken Sie über den Tag verteilt davon.

Jedoch sind nicht alle Getränke geeignet, dem Körper Wasser zuzuführen. Kaffee, alkoholische Getränke sowie zuckerreiche Erfrischungsgetränke dürfen zwar in Maßen genossen werden, bringen dem Organismus aber netto keine oder kaum Flüssigkeit. Denn ihre Inhaltsstoffe wirken entweder harntreibend oder brauchen das Wasser selbst, um verarbeitet werden zu können. Im Tageskostplan des nächsten Kapitels werden sie deshalb zwar nicht

ausgeschlossen, jedoch nicht zur Flüssigkeitsmenge dazu gezählt.

Schwarzen Tee und Colagetränke sollten Sie vorübergehend ganz meiden.

Zu empfehlen sind dagegen Mineral- und Leitungswasser, Kräuter-, Früchte- und andere koffeinfreie Tees sowie Saftschorlen aus 1:1 verdünnten Obstsaften. Verwenden Sie reine Fruchtsäfte, denn Nektar oder Fruchtsaftgetränke enthalten große Mengen Zucker. Übrigens regt Mineralwasser mit Kohlensäure den Darm stärker an als stilles Wasser. Aus den aufgeführten „Grundgetränken“ lassen sich auch leckere Mixgetränke herstellen. Mit den folgenden Rezepten wollen wir Ihre Kreativität und Probiertfreude anregen – sie lassen sich vielfältig abwandeln!

„Alleskönner“

im Sommer gekühlt als Eistee, im Winter heiß als Punsch

1 Liter Früchtetee

Saft von 2 Orangen und ½ Zitrone

eventuell 1-2 Teelöffel Honig oder Zucker

zum Süßen

Kochen Sie 1 Liter Früchtetee. Falls Sie einen Eistee zubereiten wollen, lassen Sie den Tee erst abkühlen, bevor Sie den Saft zugeben. Für den Punsch fügen Sie den Obstsaft sofort hinzu. Als Ersatz für den frisch gepressten Saft eignet sich auch gekaufter Orangensaft. Süßen Sie sparsam – oder gar nicht.

Alkoholfreie Bowle

1 Liter Mineralwasser

¾ Birnen- oder Traubensaft

einige Zweige Pfefferminze oder Zitronenmelisse

Fruchstücke nach Geschmack (Melone, Weintrauben, Birne, ...)

Kräuterzweige waschen und 1-2 Stunden im Obstsaft ziehen lassen. Früchte waschen und in Stücke schneiden; zum Saft geben. Vor dem Servieren das Mineralwasser angießen.



Ballaststoffreiche Ernährung

Ballaststoffe kommen nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Wenn Sie den Anteil pflanzlicher Nahrung erhöhen, nehmen Sie also automatisch mehr Ballaststoffe auf.

Essen Sie deshalb reichlich frisches **Obst** und **Gemüse** sowie **Vollkornprodukte**.

Tierische Nahrungsmittel wie Fleisch und Wurst sollten dagegen in der täglichen Ernährung in den Hintergrund treten. Milch und Milchprodukte sowie Fisch enthalten zwar auch keine Ballaststoffe, liefern aber andere wichtige Nährstoffe und sind deshalb sehr empfehlenswert. Eine solche vollwertige Ernährung ist übrigens nicht nur bei Verstopfung hilfreich. Zum einen enthält sie weniger unerwünschte Stoffe wie gesättigte Fette und Cholesterin. Zum anderen liefert sie viele Vitamine und Mineralstoffe, die der gesamten Gesundheit zugute kommen.

Am besten ist es, eine Hälfte der Ballaststoffe über Getreide und Getreideprodukte und die andere Hälfte über Obst, Gemüse, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte zu sich zu nehmen. Es sollte eine Ballaststoffaufnahme von mindestens 30 g, möglichst aber 40 g pro Tag angestrebt werden. Eine ballaststoffreiche Ernährung ist aber keineswegs aufwändiger oder komplizierter als Ihre bisherige Kost, sie stellt nur andere Lebensmittel in den Vordergrund.



Gehen Sie bei der **Umstellung schrittweise** vor, damit sich der Darm an die neue Ernährung gewöhnen kann. Wählen Sie beispielsweise zunächst ein Vollkornbrötchen zum Frühstück statt des Brötchens aus hellem Mehl. Im nächsten Schritt halbieren Sie die Fleischportion und essen dafür entsprechend mehr Gemüse und Kartoffeln. Oder Sie probieren mal Naturreis oder Vollkornnudeln als Beilage. Für zwischendurch ersetzen Birne, Apfel oder Möhre den Schokoriegel. Und wenn Sie schließlich noch abends einen Salat mit Vollkornbrot verzehren, kommen Sie nach und nach leicht auf 30 g Ballaststoffe.

Aber denken Sie daran: Wer mehr Ballaststoffe zu sich nimmt, muss auch unbedingt entsprechend mehr trinken. Sonst verschlimmert sich die Verstopfung möglicherweise sogar! Trinken Sie also mindestens 2 Liter täglich.

Es gibt einige **Lebensmittel, die stopfend wirken** und dadurch die Beschwerden verschlimmern. Meiden Sie deshalb Bananen, schwarzen Tee, Kakao, Schokolade und Schoko-Produkte.

Hier noch **weitere Tipps**, wie Sie Ihren Darm unterstützen können:

- ▶ Säurehaltige Speisen wirken sich positiv auf die Darmentleerung aus. Dies gilt in erster Linie für Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir, Dickmilch oder Buttermilch, aber auch für Apfel-, Milch-, Zitronen- und Essigsäure. Sie sind zum Beispiel in saurem Obst, Essig oder in Sauerkraut enthalten.
- ▶ Sehr hilfreich sind auch eingeweichte Backpflaumen oder deren Einweichwasser, vor dem Frühstück verzehrt.
- ▶ Sie können Ihren Speisen Weizenkleie oder Leinsamen untermischen. Weichen Sie diese vorher ein. Oder Sie kochen die Leinsamen kurz auf, gießen sie durch ein Sieb und trinken den Sud.

Am besten stellen Sie sich aus all diesen Tipps ein persönliches **morgendliches Ritual** zusammen. Beispielsweise beginnen Sie den Tag mit einer gezielten Bauchmassage, dann trinken Sie ein Glas kaltes Wasser oder essen 10 eingeweichte Backpflaumen. Zum Frühstück gibt es eine große Portion Müsli, eventuell mit Kleie angereichert. Ein solches „Morgenritual“ kann Erstaunliches bewirken!

Beispiel für einen **Tagesspeiseplan**

Mehr Ballaststoffe zu essen, ist gar nicht so schwer. Wir haben Ihnen verschiedene Rezepte als Beispiel für einen Tageskostplan zusammengestellt. Lassen Sie es sich schmecken!

Abkürzungen: g BST = Ballaststoffmenge in Gramm

kcal = Kaloriengehalt

TM = Trinkmenge

EL = Esslöffel

Frühstück

Müsli-Mischung

7 Portionen à 60 g
(insgesamt 420 g Müsli)

	(g BST)
240 g Vollkornhaferflocken	24,0
30 g Leinsamen	12,0
30 g Sonnenblumenkerne	2,0
10 g gehackte Nüsse	0,5
50 g Trockenfrüchte	—
(z. B. Aprikosen, Pflaumen, Äpfel)	4,0
30 g Rosinen	1,5
10 g Sesamkörner	0,5
20 g Weizenkleie	9,0

gesamt: 50,0 g BST/1520 kcal

Pro Portion Müslimischung (trocken)
à 60 g sind das also rund 7 g Ballaststoffe.

Zubereitung

Wir empfehlen Ihnen, 1 Portion Müsli (60 g Müslimischung) mit 1 frischen Apfel (2 g Ballaststoffe), ½ kleinen Banane (1 g Ballaststoffe) und etwa 150 ml Milch oder Joghurt zuzubereiten. Damit kommen Sie insgesamt auf 10 g Ballaststoffe (bei einem Kaloriengehalt von etwa 410 kcal).

Und nicht vergessen: Trinken Sie ausreichend dazu, zum Beispiel 1 Glas Wasser vor dem Frühstück sowie 2 Tassen Früchtetee oder Getreidekaffee zum Essen. Das sind insgesamt etwa 0,6 Liter Flüssigkeit. Falls Sie Bohnenkaffee bevorzugen, sollten Sie unbedingt noch weitere Getränke zu sich nehmen, zum Beispiel 1-2 Gläser Orangensaft.

Zwischenmahlzeit

	(g BST)
1 Glas Buttermilch	—
2 Vollkornknäcke	3,0
2 EL Frischkäse (Hüttenkäse)	—
1 rohe Paprika	3,0
gesamt:	6,0 g BST/180 kcal

Mittagessen

Bunte Gemüsesuppe

Rezept für 1 Portion

	(g BST)
100 g Rindfleisch (ohne Fett, gewürfelt)	—
1 EL Öl	—
90 g Grünkern	7,5
100 g Möhren	3,5
100 g Zucchini	1,0
50 g Tomaten	0,5
50 g Paprika	2,0
3 Tassen Wasser	—
Gemüsebrühe-Pulver	—
Salz, Pfeffer	—
frische Kräuter	—
gesamt:	14,5 g BST/605 kcal

Zubereitung

Das gewürfelte Fleisch im heißen Öl anbraten. Den Grünkern dazugeben, kurz andünsten und dann mit 2 Tassen Wasser ablöschen. Mit Gemüsebrühe, etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 1 Stunde auf kleiner Flamme kochen. Dann das klein geschnittene Gemüse hinzufügen und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit frischen Kräutern verfeinern und abschmecken.

oder

Reistöpfchen mit Spargel und Champignons

Rezept für 1 Portion

	(g BST)
90 g Vollkornreis (unpoliert)	2,0
30 g Zwiebel	0,5
100 g Champignons	2,0
100 g Spargel (gekocht o. aus d. Dose)	1,5
40 g Parmesan (gerieben)	—
Kräuter	—
eventuell Salz, Pfeffer	—
gesamt:	6,0 g BST /510 kcal

Zubereitung

Reis wie üblich zubereiten. Zwiebeln und Champignons andünsten, den klein geschnittenen Spargel hinzufügen. Alle Zutaten kurz durchwärmen, dann zusammen mit dem geriebenen Käse und dem Reis vermischen. Abschmecken und eventuell noch mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.



Getränke

Zum Mittagessen und während des Nachmittags

Trinken Sie beispielsweise 2 Gläser Wasser oder Saftschorle zum Essen. Nach dem Essen oder im Laufe des Nachmittags können Sie dann zum Beispiel 1 große Tasse Mate- oder Roibuschtee trinken. Insgesamt ergibt das nochmals 0,6 Liter Flüssigkeit.

Zwischenmahlzeit

Apfelsine	3,0 g BST/60 kcal
-----------	--------------------------

Abendbrot

	(g BST)
1 Scheibe Vollkornbrot (50 g)	4,0
1 Scheibe Mischbrot (30 g)	1,5
10 g Butter o. Margarine	—
50 g Käse (45% Fett i. Tr.)	—

Selleriesalat

	(g BST)
50 g Sellerie	2,0
50 g Apfel	1,0
10 g gehackte Nüsse	0,5
10 g Sonnenblumenkerne	0,5
10 g Sesamkörner	1,0

gesamt: **10,5 g BST/665 kcal**

Dressing nach Geschmack

2 EL saure Sahne
Zitronensaft
Kräuter

Vor dem Abendbrot könnten Sie zum Beispiel 1 Glas Wasser trinken und zum Essen weitere 2 Tassen Früchte- oder Kräutertee. Das ergibt nochmals 0,6 Liter Flüssigkeit. Wenn Sie alle Speisen nach diesem Plan verzehren, kommen Sie mit der Gemüsesuppe als Mittagessen insgesamt auf 44 g Ballaststoffe (20 aus Getreide, 24 aus Obst und Gemüse). Mit dem Reistöpfchen als Mittagsmahlzeit erreichen Sie knapp 36 g Ballaststoffe (15 aus Getreide, 21 aus Obst und Gemüse). Das alles bei einer Kalorienzahl von etwa 1900 kcal.



Das sind doch reichlich Ballaststoffe! Und wie Sie sehen, ist es gar nicht schwer, auf diese Menge zu kommen... . Außerdem hätten Sie über den Tag verteilt 2 Liter Flüssigkeit zu sich genommen. Auch das wäre ausgezeichnet!

Beispiele für besonders ballaststoffreiche Lebensmittel

Lebensmittel Ballaststoffgehalt in g je 100 g Lebensmittel

Getreide, -produkte, Teigwaren

Grünkern	9
Haferflocken (Vollkorn)	10
Kleie (Weizen, Roggen)	46
Knäckebrot (Vollkorn)	14
Müsli (mit Früchten/Nüssen)	8
Naturreis	2
Pumpernickel	10
Roggenmehl Type 1150	8
Vollkornbrot, -brötchen	8
Vollkornnudeln	8
Weizenmehl Type 1050	5
Weizenmehl Type 1700	12

Hülsenfrüchte (ungekocht)

Bohnen, weiß	23
Erbsen, gelb	17
Linsen	17
Saubohnen	22
Sojabohnen	22

Samen und Nüsse (ohne Schale)

Haselnüsse	7
Kokosnuss	9
Kokosnusssraspel	24
Leinsamen	39
Mandeln	15

Sesamsamen	11
Sonnenblumenkerne	6

Gemüse (roh)

Artischocken	11
Broccoli	3
Erbsen, grün	5
Fenchel	4
Grünkohl	4
Knollensellerie	4
Möhren (Karotten)	3
Rosenkohl	4
Weißkohl	3
Zuckermais	4
Zwiebeln	2

Obst (roh)

Apfel (mit Schale)	2
Apfelsine	2
Avocado	6
Backobst (z. B. Pflaume, Aprikose)	8
Banane	2
Birne (mit Schale)	3
Brombeeren	3
Heidelbeeren	5
Johannisbeeren, schwarz	7
Kiwi	2
Mandarine	2
Nektarine	2

(Angaben nach „Die große GU Nährwert-Tabelle“ und „Bundeslebensmittelschlüssel“)

Bewegung bringt den Darm

in Schwung

Die folgenden Übungen helfen Ihnen, Ihre Darmtätigkeit anzuregen und die beteiligten Muskelgruppen zu stärken. Insbesondere bei Verstopfung aufgrund schwacher Beckenbodenmuskulatur gehören sie sozusagen zum „Pflicht-Programm“. Machen Sie die kleine Trainingseinheit zum **festen Bestandteil des Tagesablaufes** – dann wird sie auch ganz bestimmt nicht vergessen. Manche der Übungen können auch im Liegen durchgeführt werden.

Es kommt jedoch nicht nur auf die Bewegung an, sondern auch darauf, **wie** geübt wird. **Dazu noch ein paar kleine Tipps:**

- ▶ Üben Sie nie gegen den Schmerz. Ein leichter Muskelkater ist aber unbedenklich.
- ▶ Wenn Sie im Laufe einer Übung kurzatmig werden und eine Pause machen müssen, um wieder zu Atem zu kommen, dann tun Sie das! Nach den Übungen sollen Sie nicht „fertig“ sein, sondern frei und beschwingt.
- ▶ Achten Sie besonders auf die Atmung! Auch während der Übungen immer frei durchatmen.
- ▶ Finden Sie beim Üben das richtige Maß. Zu wenig bringt nichts, zu viel kann schaden.



Bewegungsübungen:

1. Bauchatmung

Ausgangsstellung: Rückenlage.

Beobachten Sie Ihren Atemrhythmus. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den offenen Mund aus. Betonen Sie die Ausatmung und warten Sie den Impuls für die neue Einatmung ab. Legen Sie Ihre Hände auf den Bauchnabel und spüren Sie Ihrer Bauchatmung nach. Wie fühlt sich Ihr Bauch unter Ihren Händen an? Erarbeiten Sie sich so eine ruhige, in den Bauch gerichtete Atmung.

(Dauer: 2 Minuten)



2. Beckenboden-Übung

Ausgangsstellung: Rückenlage,

Beine leicht angewinkelt aufgestellt, Hände auf den Oberschenkeln liegend.

Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an, indem Sie After / Scheide in sich hinein- beziehungsweise hochziehen. Halten Sie diese Spannung – vergessen Sie aber nicht weiterzuatmen! Drücken Sie zusätzlich mit den Beinen gegen die Hände. Dann ausatmen und die Spannung lösen. Diese Übung kann auch gut im Sitzen durchgeführt werden – aufrechte Haltung, auf einem Stuhl sitzend –, zum Beispiel im Büro.

(5-8mal wiederholen)



3. Kleine Brücke

Ausgangsstellung:

Sitz auf dem Boden mit angestellten Beinen.

Stützen Sie sich mit Ihren Händen hinter dem Körper ab. Heben Sie nun das Becken hoch, eventuell so weit, bis Bauch und Knie eine Linie bilden. Das Gewicht ist auf den Armen und Beinen gleich verteilt. Halten Sie die Kleine Brücke eine kurze Zeit, dann mit der Ausatmung das Becken wieder senken. Versuchen Sie diese Übung auch einmal unter Beckenbodenspannung (siehe Übung 2).

(5-8mal wiederholen).



4. Kutschersitz

Ausgangsstellung:

Sitzend, auf der Vorderkante eines Stuhles in Armeslänge von einem Tischplatte, die andere Hand unter der Tischplatte (die Hände sollen etwas weiter als schulterbreit auseinander liegen). Beine gespreizt aufstellen – „wie ein Kutscher“.

Üben Sie mit beiden Händen Druck auf die Tischplatte aus, drücken Sie die Fußsohlen gegen den Boden und strecken Sie den Kopf nach oben Richtung Decke. Führen Sie die Schulterblätter zusammen. Versuchen Sie, diese Anspannung etwa 10 Sekunden lang zu halten, vergessen Sie aber nicht weiterzuatmen. Mit dem Ausatmen



die Spannung wieder lösen. Wechseln Sie zu jeder Übung die Hände, so dass immer abwechselnd die eine Hand auf der Tischplatte liegt und dann die andere.
(5-8mal wiederholen)

5. Ellenbogen-zum-Knie-Übung

Ausgangsstellung: Sitzend auf dem Stuhl. Die Hände liegen auf der entgegengesetzten Schulter.



Führen Sie den rechten Ellenbogen in Richtung linkes Knie. Setzen Sie sich wieder auf und führen dann den linken Ellenbogen zum rechten Knie. Betonen Sie die aufrechte Haltung am Ende jeder Bewegung.
Diese Übung kann auch gut im Liegen ausgeführt werden. Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine angewinkelt, Hände auf

der entgegengesetzten Schulter.
(5-8mal wiederholen auf jeder Seite)

6. Seiten-Dehnung

Ausgangsstellung: Sitzend auf dem Stuhl.



Neigen Sie beim Ausatmen den Oberkörper abwechselnd hinunter zur rechten und zur linken Seite. Die Fingerspitzen der Hand sollen sich jeweils dem Fußboden nähern. Beide Füße bleiben fest auf dem Boden stehen. Achten Sie darauf, dass Sie die Schultern nicht nach vorn drehen. Mit dem Einatmen kommen Sie wieder hoch. Betonen Sie die aufrechte Haltung am Ende jeder Bewegung.
Auch diese Übung eignet sich für die Durchführung im Liegen.
(5-8mal wiederholen auf jeder Seite).

Sie haben alles erfolglos ausprobiert?

Trotz ballaststoffreicher Ernährung, reichlich Flüssigkeit, viel Bewegung und einem relativ ruhigen, geregelten Tagesrhythmus über mehrere Wochen haben sich Ihre Beschwerden nicht merklich verbessert?
Dann kann der Grund darin liegen, dass Sie mit den durchgeführten Veränderungen die Ursache der Verstopfung nicht erreichen konnten. Das könnte zum Beispiel der Fall sein, wenn die Nerven,

die den Darmkanal umgeben, nicht mehr empfindlich genug reagieren und der Darm deshalb seine Aufgaben nicht ausreichend erfüllen kann.
Wir empfehlen Ihnen, sich mit Ihrem Arzt oder Apotheker hierüber zu beraten. So können Sie herausfinden, ob bei Ihnen eine Form von Darmträgheit vorliegt, die mit den vorgestellten Mitteln nicht behoben werden kann.

Abführmittel

Wie schon beschrieben, ist die Verstopfung ein weit verbreitetes Übel. In dieser Situation greifen viele Menschen zu Abführmitteln, auch als Laxanzien bezeichnet.

Die Wirkung der meisten Abführmittel besteht darin, verhärteten Stuhl aufzuweichen und das Stuhlvolumen zu erhöhen. Auf diese Weise werden die Darmbewegungen wieder in Gang gesetzt. Wie aber sind diese Präparate gesundheitlich zu bewerten? Im folgenden Abschnitt gehen wir auf die verschiedenen Arten von Abführmitteln ein. Eine kurze Bewertung schließt sich an.

Füll- und Quellmittel

Füll- und Quellmittel sind Substanzen mit großem Wasseraufnahmevermögen. Ballaststoffreiche Produkte wie Weizenkleie, Leinsamen, Flohsamen oder natürliche Pflanzenschleime gehören in diese Gruppe wie auch Gelbildner, zum Beispiel Kieselsäure oder Agar agar. Sie alle quellen im Darm auf, indem sie Wasser aus dem Nah-



rungsbrei binden. In der Folge wird der Stuhl weicher und die Stuhlmenge größer, wodurch wiederum die Darmtätigkeit angeregt wird.
Füll- und Quellmittel sind bei bestimmungsgemäßem Gebrauch gut verträglich. Sie können jedoch nur wirksam werden, wenn gleichzeitig eine große Menge Flüssigkeit zugeführt wird. Hierin liegt auch die Gefahr, denn viele Menschen trinken zu wenig. Besondere Vorsicht muss deshalb bei älteren Menschen mit verminderter Durstgefühl gelten oder bei Patienten, die nur eine bestimmte Menge täglich trinken dürfen. Wenn den Quellmitteln nicht genügend Wasser zur Verfügung steht, kann es zu unangenehmen Nebenwirkungen kommen. Die Verstopfung kann sich verstärken, weil der Darminhalt „verkleistert“. Häufig kommt es zu Blähungen, es können auch Bauchschmerzen

auftreten. Medikamente sollten möglichst nicht gleichzeitig mit Füll- und Quellmitteln eingenommen werden, weil auch sie teilweise im Darm zurückgehalten werden können.

Ballaststoffpräparate bewirken – unabhängig von der Flüssigkeitszufuhr – nur bei einem Teil der Betroffenen eine Besserung der Symptome.

Wasserziehende Mittel

Zu den wasserziehenden Mitteln gehören abführende Mineralsalze sowie verschiedene Zucker und Zuckeralkohole. Sie sind osmotisch wirksam, das heißt sie ziehen Wasser in den Darm. Die bekanntesten Mineralsalze sind Glauber- und Bittersalz. Sie verursachen einen starken Einstrom von Wasser in den Darm und halten dann die Flüssigkeit im Darm zurück – der Wassergehalt des Stuhls erhöht sich wesentlich. Um die Flüssigkeitsverluste auszugleichen und einer Eindickung des Blutes vorzubeugen, muss auch bei Einnahme dieser Abführmittel sehr viel getrunken werden. Für eine längere Anwendung sind Mineralsalze nicht geeignet. Sie werden zum Teil vom Körper aufgenommen und können Störungen im Wasser- und Elektrolyt-Haushalt hervorrufen. Aus demselben Grund dürfen sie bei Herz- oder Nieren-Erkrankungen sowie bei Bluthochdruck nicht verwendet werden. Außerdem

können Sie die Aufnahme von Nährstoffen beeinträchtigen.

Auch Zucker und Zuckeralkohole ziehen Wasser in den Darm. Eingesetzt werden Milchzucker (Lactose), Lactulose sowie verschiedene Zuckeralkohole wie Lactitol, Mannitol oder Sorbitol. Milchzucker und Lactulose haben eine leicht abführende Wirkung und werden besonders bei Kindern oder Schwangeren eingesetzt. Sie werden – wie auch die Zuckeralkohole – nicht oder nur in geringem Maße in den Körper aufgenommen und gelangen unverdaut in den Dickdarm. Dort werden sie zum Teil von den Dickdarmbakterien abgebaut. Die entstehenden Abbauprodukte und die noch vorhandenen Zucker halten Wasser im Darm zurück. Als Nebenwirkung kommt es häufig zu einer vermehrten Gasbildung mit eventuell starken Blähungen.

Anthrachinonhaltige Mittel

Pflanzliche Abführmittel wie Aloe, Faulbaumrinde, Rhabarberwurzel oder Senesblätter und -früchte enthalten als Wirkstoffe Anthrachinone. Weil es sich um pflanzliche Präparate handelt, werden sie von vielen Menschen für schonend gehalten. Das ist jedoch nicht der Fall, im Gegenteil: Sie sind so genannte „drastisch“ wirkende Mittel. Bei Dauergebrauch kann der Wasser- und Salzhaushalt aus dem



Gleichgewicht geraten, mit schwerwiegenden Nebenwirkungen für das Herz-Kreislauf-System. Auch ein zu starker Effekt – nämlich Durchfall – gehört zu den Risiken dieser Präparate.

Die Wirkung der anthrachinonhaltigen Mittel ist nachhaltig: Sie können entzündliche Prozesse an der Darmschleimhaut auslösen und so die Zellen im Darm dauerhaft geschädigen. Auch stehen sie im Verdacht, bei langfristiger Einnahme die Entstehung von Krebs zu fördern. Deshalb hat das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte angeordnet, dass diese Abführmittel nur noch in kleinen Packungsgrößen für die akute Verstopfung abgegeben werden dürfen. Sie dürfen außerdem nicht über längere Zeit und nicht von Kindern, Schwangeren oder Stillenden eingesetzt werden.

Die Dickdarmmuskulatur anregende Mittel

In diese Gruppe gehören Präparate mit den Wirkstoffen Bisacodyl und Natriumpicosulfat. Sie sind als Dragées, Tropfen oder Zäpfchen erhältlich. Diese Wirkstoffe werden vor allem bei Verstopfung mit verlangsamtem Transport des Darminhaltes eingesetzt und regen direkt die Muskulatur des Dickdarms an. Durch die erhöhten Kontraktionen der Darmmuskulatur wird der Darminhalt weitertransportiert.

Um ein mögliches Krebsrisiko zu überprüfen, wurden in den USA über mehrere Jahre Studien mit dem Wirkstoff Bisacodyl durchgeführt. Die amerikanische Arzneimittelüberwachungsbehörde (FDA) kam zu dem Ergebnis, dass es bei vorschriftsgemäßer Anwendung keinen Hinweis auf ein Krebsrisiko gibt. Auch für den Wasser- oder Salzhaushalt besteht bei bestimmungsgemäßem Gebrauch keine Gefahr. Dementsprechend werden Bisacodyl und seine Handelspräparate als wirksam und unbedenklich beurteilt. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schließt sich dieser Bewertung an und stuft Abführmittel mit dem Wirkstoff Bisacodyl als unentbehrliche und sinnvolle Arzneimittel ein.

Gefahren durch Missbrauch

Gegen eine gelegentliche Einnahme von Abführmitteln gibt es keine medizinischen Bedenken. Die Gefahren liegen jedoch in der unsachgemäßen Verwendung, im unkontrollierten Dauergebrauch und im Missbrauch.

Von den bereits beschriebenen Risiken ist besonders die Gefahr der Abhängigkeit hervorzuheben. Bei chronischer, unkontrollierter Anwendung greifen „drastische“ Mittel so weit in den Stoffwechsel ein, dass es zu einem Teufelskreis kommen kann und der Darm schließlich nicht mehr in der Lage ist, seine Arbeit allein zu tun. So kann Abhängigkeit von Abführmitteln entstehen.

Der Missbrauch von Abführmitteln ist ein weiteres aktuelles Problem. Besonders jüngere Frauen versuchen, mit Hilfe von Abführmitteln abzunehmen. Dafür jedoch sind Laxanzien nicht geeignet. Denn die Nährstoffe werden relativ schnell in den Körper aufgenommen – und zwar bevor die Wirkung der Mittel einsetzt. Wenn trotzdem das Gefühl entsteht, dünner geworden zu sein, liegt das am entleerten Darm sowie dem Wasserverlust. Bei sehr hoher Dosierung von Abführmitteln wird allerdings auch die Aufnahme von Nährstoffen in Mitleidenschaft gezogen. Besonders durch das Auftreten von Durchfall wird der Körper nicht mehr ausreichend mit kalorienliefernden und auch anderen lebenswichtigen Nährstoffen, inklusive

Wasser, versorgt. Die Gesundheit ist dadurch ernsthaft gefährdet.

Fazit

Abführmittel können unter bestimmten Bedingungen sehr hilfreich sein. Richtig gewählt und sorgsam dosiert bieten sie dem Darm vorübergehend Unterstützung. Das gilt zum Beispiel für Reisen, bei Erkrankungen oder wenn andere Maßnahmen nicht greifen. Jedoch weist das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte nachdrücklich darauf hin, dass Verbraucher die Packungsbeilage lesen und die Anwendungshinweise beachten sollen, damit gesundheitliche Schäden vermieden werden.