

Was tun, wenn der Darm streikt?

Verstopfung ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Um den trägen Darm auf Trab zu bringen, sollte man als erste Massnahme auf ballaststoffreiche Nahrung achten. Auch mehr Bewegung kann hilfreich sein. Abführmittel sollten nicht länger als zwei Wochen ohne Absprache mit dem Hausarzt eingesetzt werden.



von Petra Stölting*

Viele Menschen fühlen sich wohl, wenn sie einmal täglich «müssen», aber genauso normal ist dreimal täglich bis dreimal wöchentlich. «Von Verstopfung spricht man erst, wenn jemand seltener als dreimal pro Woche Stuhlgang hat», erklärt Walther Keller, Magen-Darm-Spezialist mit einer Praxis in Biel. «Andererseits kann man auch bei täglichem Stuhlgang unter Verstopfung leiden, wenn der Stuhl sehr trocken und hart ist oder keine vollständige Entleerung gelingt.»

Vielfältige Ursachen

Eine Verstopfung ist zwar meist harmlos, doch Begleitscheinungen wie Völlegefühl, Bauchschmerzen und Blähungen sind unangenehm. Frauen leiden eher an Verstopfung als Männer, und ältere Menschen sind häufiger betroffen als jüngere. Oft liegen keine organischen Ursachen vor, hingegen können sich Änderungen des gewohnten Lebensrhythmus, zum Beispiel Reisen oder Stress, auf die Darmtätigkeit auswirken. Auch eine Schwangerschaft begünstigt Verstopfung, weil die Gebärmutter auf den Darm drückt. Weiter ist Verstopfung ein typisches Symptom bei Reizdarm, einer Fehlregulierung des Magen-Darm-Traktes ohne organische Ursachen.

Erkrankungen wie Schilddrüsenfunktionsstörungen, Diabetes oder multiple Sklerose können von Verstopfung begleitet sein, ebenso Veränderungen im Darm wie Ausstülpungen oder Darmkrebs. Bei bettlägerigen oder gelähmten Personen tritt das Symptom oft aufgrund der eingeschränkten Beweglichkeit auf. Medika-

Empfehlenswert bei Verstopfung

Ballaststoffreiche Lebensmittel

- Vollkornbrot, Knäckebrot, Vollkornteigwaren, Getreideflocken
- Kichererbsen, Linsen, Tomaten, Zucchini, grüne Bohnen, grüne Erbsen, rohe Rüebli, Broccoli, Zuckermais, Kartoffeln
- Äpfel und Birnen (mit Schale), Trauben, Orangen, Johannisbeeren
- Walnüsse, Haselnüsse

Verdauungsfördernde Lebensmittel

- Dörripflaumen, Feigen, Süssmost
- Milchsäure unterstützt die Darmflora und regt die Darmtätigkeit an. Sie ist in Joghurt, Buttermilch, Kefir und Sauerkraut oder Sauerkrautsaft vorhanden.

mente wie Opiate, eisen- und aluminiumhaltige Präparate, Psychopharmaka, Parkinson-Medikamente, Blutdrucksenker oder Schlafmittel begünstigen eine Verstopfung ebenfalls wie auch der Missbrauch von Abführmitteln.

Bei starken Beschwerden zum Arzt

Eine leichte Verstopfung kann man mit Hausmitteln erst einmal selbst behandeln. Bei starken Schmerzen, Übelkeit, Fieber oder Blut im Stuhl oder wenn die Beschwerden über Wochen anhalten, muss der Arzt aufgesucht werden. «Eine neu auftretende, länger andauernde Verstopfung ist immer – und vor allem bei Personen über 40 Jahre – ein Alarmsignal und sollte vom Arzt abgeklärt werden», sagt Walther Keller. Er weiss aus Erfahrung, dass viele Betroffene den Arztbesuch hinauszögern, weil es ihnen peinlich ist. Doch dazu bestehe kein Grund, betont er, denn mit den Patienten werde entsprechend behutsam umgegangen, und für einen Magen-Darm-Spezialisten gehörten solche Beschwerden zum Praxisalltag.

Massnahmen bei leichter Verstopfung

Um die Darmfunktion wieder zu normalisieren, sollte man als erste Massnahme die Ernährung umstellen, das heisst mehr Vollkornprodukte, Obst und Ge-

müse essen. Bei vielen Europäern ist die Stuhlmenge zu klein und der Stuhl zu hart, weil sie zu wenig Ballaststoffe (unverdauliche Pflanzenfasern) zu sich nehmen. Ballaststoffe lockern den Stuhl auf und sorgen für ein ausreichendes Stuhlvolumen zur Auslösung des Stuhldrangs. Manche dieser Stoffe werden von Bakterien der Darmflora zersetzt. Dabei entstehen Gase, die Blähungen und Krämpfe verursachen können. Der Darm sollte deshalb allmählich an mehr Nahrungsfasern gewöhnt werden. Zusätzlich kann der Speiseplan mit milchsäurehaltigen Lebensmitteln oder Trockenfrüchten ergänzt werden, die verdauungsfördernd wirken.

Bei Verstopfung ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Doch wenn man die generell empfohlenen zwei Liter Flüssigkeit täglich zu sich nimmt, hilft es nicht, wenn man diese Menge erhöht. Positiv auf die Darmtätigkeit auswirken kann sich regelmässige Bewegung wie Spazieren gehen, Velofahren oder Schwimmen. Der Darm ist morgens nach dem Aufstehen und nach den Mahlzeiten meist besonders aktiv. Es kann förderlich sein, wenn man sich angewöhnt, den Stuhlgang immer morgens zu erledigen. Vorbeugen lässt sich einer Verstopfung, indem man jedes Mal zur Toilette geht, wenn man merkt, dass man «muss»: «Wir verspüren den Stuhlreiz nur dreibis fünfmal täglich. Wird er dann igno-

riert, funktioniert die Entleerung später am Tag nicht mehr», weiss Walther Keller. Auch Entspannung ist ein wichtiger Faktor, denn Ärger und Stress können auf die Verdauung schlagen.

Quellende, wasserbindende und stimulierende Abführmittel

Wenn die Verstopfung hartnäckig ist oder auf die Einnahme von Medikamen-

Tipps für das Darmtraining

So gewöhnt man den Darm daran, sich morgens zu entleeren:

- Trinken Sie direkt nach dem Aufstehen ein Glas kaltes Wasser auf nüchternen Magen. Das stimuliert den Darm.
- Gehen Sie jeden Morgen um die gleiche Zeit für ein paar Minuten auf die Toilette. Entspannen Sie sich dabei durch ruhiges und tiefes Ein- und Ausatmen. Versuchen Sie aber nicht, den Stuhlgang mit Pressen zu erzwingen.
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für das Frühstück und den anschliessenden Toilettengang. Wenn man eilig unterwegs etwas isst, verspürt man den Stuhlreiz häufig erst später, wenn man bereits bei der Arbeit ist.
- Halten Sie das morgendliche «Toilettenritual» auch an Wochenenden und Feiertagen ein.

ten, eine Schwangerschaft oder eine Erkrankung zurückzuführen ist, sind Abführmittel (Laxanzien) erforderlich. «Bei sachgerechter Anwendung sind Laxanzien meist unbedenklich», meint Walther Keller. Doch sollten die Mittel nicht länger als zwei Wochen ohne Absprache mit dem Arzt angewendet werden. Er berät bei der Wahl eines geeigneten Präparates und erklärt, wie es korrekt angewendet wird.

Als milde Abführmittel bezeichnet man Quellmittel wie Leinsamen, Weizenkleie und Flohsamen. Sie binden Flüssigkeit und erhöhen ihr Volumen im Darm, was die Darmtätigkeit anregt. Bei der Anwendung braucht es etwas Geduld, denn es kann bis zu drei Tage dauern, bis ein Quellmittel wirkt.

Führen Quellmittel nicht zum erwünschten Ergebnis, sind gemäss Walther Keller sogenannte Macrogole die Mittel erster Wahl: «Sie binden Wasser aus dem Verdauungsbrei im Darm, machen den Stuhl weicher und werden unverändert wieder ausgeschieden.» Nach der Einnahme setzt der Stuhlgang innert zwei bis zehn Stunden ein.

Zuckerähnliche Substanzen wie Laktulose, Sorbitol oder Mannitol sowie Laxanzien auf Salzbasis wie Bittersalz und Glaubersalz halten ebenfalls Wasser im Darm. Die zuckerähnlichen Stoffe werden von den Darmbakterien zersetzt, wobei sich Gase bilden, was bei manchen Menschen zu Blähungen und Krämpfen führen kann.

Zu den stimulierenden Abführmitteln gehören pflanzliche Präparate aus Faulbaumrinde und Sennesblättern sowie die synthetischen Wirkstoffe Bisacodyl und Natriumpicosulfat, die als Tee oder in Form von Tabletten eingenommen werden. Sie ziehen Wasser und Mineralstoffe aus dem Körper in den Darm und regen gleichzeitig die Darmaktivität an. Diese Mittel wirken innerhalb von sechs bis zwölf Stunden.

Eine weitere Möglichkeit sind Gleitmittel, die als Zäpfchen verabreicht werden. Sie enthalten meist Glycerin und reduzieren die Reibung zwischen Stuhl und Darmwand. Zusätzlich lösen sie innerhalb einer Stunde den Stuhldreiz aus.

Bei Abführmitteln ist zu beachten, dass sie nicht geeignet sind, um abzunehmen. Die Kalorien aus der Nahrung werden schon im Dünndarm vom Körper aufgenommen. Deshalb kann die mit Abführmitteln forcierte Entleerung des Dickdarms die zugeführte Kalorienmenge nicht mehr reduzieren.

*Petra Stöltzing ist freie Wissenschaftsjournalistin und lebt in Garbsen bei Hannover, Deutschland.