

Obstipation (Verstopfung)

Die Stuhlverstopfung (Obstipation) ist besonders in den westlichen Industrieländern häufig. In Deutschland leiden ca. 30-60% der Bevölkerung an Obstipation. Frauen sind etwa doppelt so oft betroffen wie Männer.

Wie oft ist normal? Sowohl Entleerungen von dreimal pro Tag können normal sein, täglich 1x oder im Abstand von 2-3 Tagen (3 mal pro Woche). Bei gesunder ballaststoffreicher Kost ist allerdings die tägliche Stuhlentleerung die Regel.

Symptome der Verstopfung können sein: Eine zu lange Verweildauer des Stuhls im Darm (selten) und/oder eine zu hohe Konsistenz des Stuhls (hart), geringes Stuhlvolumen (wenig), Probleme beim Absetzen. Vor dem Einsatz von Medikamenten sollte zunächst mit allgemeinen Maßnahmen wie Ernährungsumstellung, regelmäßiger Bewegung, Toilettenkonditionierung und Stressabbau versucht werden, den trägen Darm wieder in Schwung zu bringen.

Ursachen: Häufigste für Verstopfung ist eine ungenügende Ballaststoffzufuhr. Zusätzlich können folgende Faktoren –oft in Kombination miteinander - eine Obstipation begünstigen:

Ernährung: Mangelnde Flüssigkeitsaufnahme

Mangelnde Bewegung: Auto statt Fußweg, Aufzug statt Treppe, Bus statt Fahrrad, Fernseher statt sportlicher Feierabend, Sitzende Berufstätigkeit

Hetze/Stress/zu wenig Entspannung: Unterdrückung des Defäkationsreizes ("keine Zeit"), nicht genügend Zeit zum Essen nehmen - nicht ausreichend kauen, nicht abschalten und entspannen können. Zu hohe Ansprüche, sich den Anforderungen nicht gewachsen fühlen

Organische Erkrankungen: Müssen durch den Arzt ausgeschlossen werden

Ernährungsempfehlungen für den Alltag: Eine ballaststoffreiche Ernährung ist eine wesentliche Voraussetzung für eine optimal funktionierende Verdauung. Obst und vor allem Gemüse sind reich an Ballaststoffen. Vollkorn kombiniert mit Zucker - das verträgt nicht jeder, und häufig sind schmerzhafte Blähungen die Folge, selten sind Krankheiten wie Sprue, Lactose- oder Fructoseunverträglichkeiten die Ursache. Diese können aber in unserer Praxis mit speziellen Testverfahren zuverlässig erkannt werden.

Mehr pflanzliche Kost: Basis der Ernährung sollten pflanzliche Lebensmittel wie Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse und Salat sein. Fisch, Fleisch, Käse und Wurst enthalten wertvolles Eiweiß. Ballaststoffe sind keine enthalten. Wer sich gesund ernähren möchte und vor allem, wer unter Verstopfung leidet, sollte diese Lebensmittel möglichst in Verbindung mit viel Ballaststoffen (Gemüse, Salat) essen.

Reichlich Flüssigkeit: Mangelnde Flüssigkeitszufuhr kann Auslöser einer Verstopfung sein. Besonders der Darm braucht ausreichend Flüssigkeit für die

Verdauungs- und Ausscheidetätigkeit! Täglich 2 Liter Flüssigkeit wie Leitungswasser/Mineralwasser oder Kräuter- und Früchtetee sollten es schon sein.

Ballaststoffe: Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile. Gelangen sie in den Dickdarm, saugen sie Wasser auf und quellen. Das Volumen des Speisebreies vergrößert sich und der Reiz, der auf die Darmwände ausgeübt wird, regt Darmtätigkeit und Verdauung an. Folge ist eine Verkürzung der Darmpassage (= Zeit bis zur Ausscheidung) und zu einer kürzeren Verweildauer im Dickdarm.

Ballaststoff-Lieferanten: Ballaststoffe sind in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, v.a. in Gemüse, Salat und Getreide. Mindestens 30g, besser 40-50g Ballaststoffe sollten täglich mit der Nahrung zugeführt werden. Wenn vermehrt Ballaststoffe aufgenommen werden kann das zu Blähungen, Druck- und Völlegefühl führen. Meistens verlieren sich diese Beschwerden schnell.

Bewegung muss sein: Durch Mangel an körperlicher Aktivität wird die Muskulatur und auch die Darmmuskulatur nicht trainiert und wird dadurch schlaff. Sport und jede Form der Bewegung aktivieren den Stoffwechsel und regen die Darmtätigkeit an. Wichtig ist jedoch, dass Sie regelmäßig für Bewegung sorgen. Übung Nr. 1 ist Gehen, ca. 30 -45 Minuten täglich und ohne Pause (Sie können auch Joggen). Eine gute Alternative sind Trampolinspringen, oder wer kann und die Möglichkeit findet: Reiten.

Turnstunde für den Darm: Besonders Bauchmuskelübungen bringen den Darm in Schwung!

Radfahren im Liegen: Legen Sie sich auf den Rücken, heben Sie die Beine an und strampeln sie kräftig mit den Beinen in die imaginären Pedale, so als säßen Sie auf einem Rad. Anfangs ca. 35x, später steigern.

Übung für den Beckenboden: Sie liegen auf dem Rücken, strecken die Beine im rechten Winkel in die Höhe und scheren (grätschen) nun die Beine auseinander und wieder zusammen und so fort, insgesamt 10x, später öfter.

Kerze im Stehen: Stehen Sie kerzengerade, strecken Sie die Arme in die Höhe. Tief einatmen, den Oberkörper langsam vorneigen, in den Knien nachgeben. Wenn Sie unten sind, atmen Sie langsam aus und verharren kurz in dieser Position. Achten Sie auf die Bauchmuskelspannung. Dann langsam wieder aufrichten.