



Chronische Verstopfung: häufiges Problem, viele Behandlungsoptionen

Telefonische GASTRO-Sprechstunde mit Experten der Gastro-Liga e. V. zum Thema chronische Verstopfung am 7. Februar und am 7. März 2018 (jeweils Mittwoch) von 18 bis 20 Uhr

Gastro-Liga e. V.

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung e. V.

Friedrich-List-Str. 13
D-35398 Gießen

Phone +49-641-97481-0
FAX +49-641-97481-18
geschaeftsstelle@gastro-liga.de
www.gastro-liga.de

Chronische Verstopfung stellt in Deutschland ein häufiges Problem dar. Im höheren Alter leidet jeder Fünfte daran. Meist findet sich keine spezielle Ursache, doch neu aufgetretene Fälle sollten trotzdem ärztlich abgeklärt werden. Abhilfe können eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten oder spezielle Medikamente schaffen, die in der Regel gut verträglich sind.

Tendenziell sind von chronischer Verstopfung eher Frauen betroffen. Im Alter trifft das Problem aber auch vermehrt Männer. Dabei kommt es nach wie vor häufig zu Missverständnissen, was genau eine chronische Verstopfung eigentlich ist. Vielfach hält sich der Irrglaube, man müsse mindestens einmal pro Tag Stuhlgang haben. Als normal gilt aber alles zwischen dreimal täglich und dreimal pro Woche. Von chronischer Verstopfung spricht man erst, wenn innerhalb der letzten sechs Monate über zwölf Wochen wiederholt Beschwerden auftraten, die für eine Verstopfung typisch sind. Dazu zählen beispielsweise weniger als drei Entleerungen pro Woche, starkes Pressen beim Stuhlgang oder ungewöhnlich klumpiger und harter Stuhlgang.

Problem ohne Ursache

Meist wird keine bestimmte Ursache für eine chronische Verstopfung gefunden. Es gibt aber einige Erkrankungen, die eine chronische Verstopfung nach sich ziehen können. Dazu zählen beispielsweise Probleme der Beckenbodenmuskulatur oder Bettlägerigkeit. Während ballaststoffreiche Ernährung zwar bei chronischer Verstopfung hilft, ist ballaststoffarme Kost per se keine Ursache für Verstopfung.

Abklärung schafft Sicherheit

Tritt eine Verstopfung neu auf oder verändern sich die Beschwerden, so sollte man dies in jedem Falle von einem Arzt abklären lassen. Dieser wird dafür eine körperliche Untersuchung, eine Blutuntersuchung und eventuell auch eine Darmspiegelung durchführen. Die Darmspiegelung ist ab einem Alter von 55 Jahren auch ohne Beschwerden im Rahmen der Krebsvorsorge vorgesehen. Bei einem unauffälligen Befund erfolgt die nächste Untersuchung dann erst wieder nach zehn Jahren. Bei neu aufgetretenen

Beschwerden wird der Arzt eventuell auch eine Ultraschall- und eine Röntgenuntersuchung durchführen.

Zahlreiche Behandlungsoptionen

Stellt der Arzt bei seinen Untersuchungen eine bestimmte Ursache für die chronische Verstopfung fest, so sollte man versuchen, diese möglichst zu beseitigen. Häufig wird der Arzt aber keinen speziellen Auslöser ausmachen. Bevor man zu Medikamenten greift, sollten zunächst einige allgemeine Maßnahmen ausprobiert werden, die dem Problem Abhilfe verschaffen können. So sollte man sein Frühstück zum Beispiel in Ruhe genießen und danach Zeit für einen Toilettenbesuch einplanen. Regelmäßige Bewegung hilft zudem ebenso wie viel trinken oder eine ballaststoffreiche Ernährung.

Gut verträgliche Therapie

Doch wenn diese allgemeinen Maßnahmen nicht helfen, so muss man auch den Griff zu Medikamenten nicht scheuen. „Entgegen verbreiteter Annahmen führen Abführmittel nur selten zu einer Gewöhnung“, sagt Prof. Wolfgang Fischbach, Gastroenterologe am Klinikum Aschaffenburg. Aber auch hier gilt: Genauso wie es nicht nötig ist, jeden Tag Stuhlgang zu haben, ist es meist ausreichend, Abführmittel ein- bis dreimal wöchentlich einzunehmen. „Es ist wichtig, das Medikament so anzuwenden, wie in der Gebrauchsinformation beschrieben oder wie vom Arzt verordnet“, erklärt Prof. Fischbach.

Im Allgemeinen sollten die Dosis und Häufigkeit der Einnahme so gewählt werden, dass weicher, aber geformter Stuhl entleert wird. Das Medikament sollte dabei nach Verträglichkeit und persönlicher Vorliebe gewählt werden. Mittel der ersten Wahl sind beispielsweise Macrogol, Natriumpicosulfat oder Bisacodyl. Bei Bedarf ist auch eine Kombination von Präparaten mit unterschiedlichen Wirkweisen möglich.

Haben Sie Fragen zum Thema chronische Verstopfung? Dann rufen Sie an. Die Experten der Gastro-Liga e. V. geben Ihnen gerne Antwort. Am 7. Februar und am 7. März 2018 (jeweils Mittwoch) von 18 bis 20 Uhr ist die GASTRO-Sprechstunde unter Tel.: 0641 – 9 74 81 20 zu erreichen.

Unter www.gastro-liga.de steht Ihnen im Bereich „Unser Service“ eine Vielzahl an Broschüren zu unterschiedlichen Verdauungsthemen kostenlos zum Download zur Verfügung, unter anderem zum Thema chronische Verstopfung.