

# Verstopfung

## Wenn im Darm alles stillsteht

**ES | Verstopfung, auch Obstipation genannt, ist ein weit verbreitetes Problem. Häufig entsteht sie durch Bewegungsmangel oder eine unausgewogene Ernährung, doch auch bestimmte Erkrankungen und/oder Arzneimittel mit entsprechenden Nebenwirkungen können eine Rolle spielen. Sind Lebensgewohnheiten ausschlaggebend, so bessern sich die Beschwerden in vielen Fällen nach kurzer Zeit, wenn Verhaltensweisen angepasst werden. Hält die Obstipation länger an oder wird chronisch, kann sie den Alltag stark belasten und die Lebensqualität erheblich einschränken.**

Nicht jede Person, die gelegentlich Schwierigkeiten beim Toilettengang hat, leidet unter Verstopfung. Die Häufigkeit des Stuhlgangs ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Als grobe Orientierung gilt: Von Verstopfung spricht man, wenn weniger als drei Stuhlgänge pro Woche auftreten. Alles zwischen dreimal täglich und dreimal wöchentlich gilt als normal. Entscheidend ist nicht nur die Häufigkeit, sondern auch die Beschaffenheit des Stuhls und das Empfinden beim Stuhlgang.

### Ursachen

Die Ursachen für eine Obstipation sind unterschiedlich. So spielen eine ballaststoffarme Ernährung, nicht ausreichende Flüssigkeitsaufnahme und Bewegungsmangel eine Rolle. Auch Stress, ein veränderter Tagesrhythmus oder das Zurückhalten des Stuhls können den Darm träge machen. Hormonelle Veränderungen, zum Beispiel in Schwangerschaft, Stillzeit oder Wechseljahren, begünstigen ebenfalls eine Obstipation. Zudem können verschiedene Medikamente (z. B. Eisenpräparate, Opioidschmerzmittel oder Antidepressiva) als Nebenwirkung den Stuhlgang erschweren. Ein weiterer Faktor ist der übermäßige Gebrauch von Abführmitteln, der langfristig zu Darmträgheit führen kann. Schließlich können auch Erkrankungen wie Krebs, Schilddrüsenstörungen oder Depressionen hinter einer Obstipation stecken.

### Babys, Kleinkinder und ältere Menschen

Bei Babys und Kleinkindern gelten andere Maßstäbe für Verstopfung als bei Erwachsenen. Ein ausschließlich gestilltes Baby kann mehrere Tage ohne Stuhlgang bleiben, ohne dass dies ungewöhnlich wäre, denn eine Stuhlfrequenz von fünfmal täglich bis einmal alle fünf Tage gilt als normal.

Mit zunehmendem Alter tritt Verstopfung immer häufiger auf, besonders bei Männern.<sup>1</sup> Häufige Ursachen sind Bewegungsmangel, aber auch bestimmte Medikamente, die als Nebenwirkung den Stuhlgang erschweren können.

### Symptome und Grenzen der Selbstmedikation

Eine Verstopfung ist keine eigenständige Krankheit, sondern ein Symptom, das mit verschiedenen unangenehmen Beschwerden einhergehen kann. Typische Anzeichen sind harter, schmerzhafter Stuhlgang, der starkes Pressen erfordert, eine Stuhlfrequenz von weniger als dreimal pro Woche, Völlegefühl, Blähungen, Bauchschmerzen sowie das Gefühl einer unvollständigen Entleerung oder einer Blockade im Enddarm. Auch wenn eine Obstipation den Alltag und die Lebensqualität stark beeinträchtigen kann, ist sie in der Regel nicht gesundheitlich gefährlich. Wichtig ist jedoch zu wissen: Treten zusätzlich Beschwerden wie Blut im Stuhl, unerklärlicher Gewichtsverlust, Übelkeit, Erbrechen, Bauchkrämpfe oder Koliken auf, sollte sofort ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden, da dies auf ernsthafte Ursachen wie Tumoren oder einen Darmverschluss hinweisen kann.

### Beratung und Behandlung

Verstopfung lässt sich häufig durch Anpassungen im Lebensstil verbessern. Ballaststoffreiche Ernährung, ausreichendes Trinken, regelmäßige Bewegung und gezielter Stressabbau fördern eine gesunde Darmtätigkeit. Reichen diese Maßnahmen nicht aus, können Abführmittel helfen. Bisacodyl und Natriumpicosulfat hemmen die Wasserresorption im Darm. Dadurch steigt das Stuhlvolumen und der Stuhl wird weicher. Glaubersalz und Macrogol wirken als osmotische Laxanzien. Sie ziehen Wasser in den Darm, erhöhen so das Stuhlvolumen, machen den Stuhl flüssiger und fördern damit die Darmentleerung. Abführmittel sollten nach Möglichkeit nur kurzzeitig angewendet werden. Tritt eine Verstopfung als Nebenwirkung von Medikamenten wie Eisenpräparaten, Opioidschmerzmitteln oder Antidepressiva auf, so sollten Lebensstilmaßnahmen ergänzt und – sofern diese nicht ausreichen – mit der Ärztin oder dem Arzt eine geeignete Begleitmedikation mit Laxanzien besprochen werden.

<sup>1</sup> <https://www.usz.ch/krankheit/verstopfung/>