



Verstopfung (Obstipation)

■ Was ist das?

Von **Verstopfung (Obstipation)** spricht man, wenn der Stuhlgang seltener als 3-mal pro Woche stattfindet, der Stuhl sehr hart ist, starkes Pressen nötig ist oder das Gefühl besteht, den Darm nicht vollständig entleert zu haben.

Verstopfung ist sehr häufig: ca. **15 % der Bevölkerung** sind betroffen, Frauen häufiger als Männer, und das Risiko steigt mit dem Alter. In den meisten Fällen ist sie harmlos und gut behandelbar.

■ Ursachen & Risikofaktoren

Funktionell (häufigste Form):

- Zu wenig Ballaststoffe in der Ernährung
- Zu geringe Trinkmenge (unter 1,5 L/Tag)
- Bewegungsmangel
- Stuhldrang unterdrücken oder ignorieren
- Stress, Reisen, veränderte Routine

Sekundär (durch andere Ursachen):

- Medikamente: Opioide, Eisenpräparate, Antazida
- Schilddrüsenunterfunktion, Diabetes
- Reizdarm (RDS-C)
- Organische Ursachen: Darmverengung, Tumoren
- Schwangerschaft, Alter

■ Typische Beschwerden

- Stuhlgang seltener als 3-mal pro Woche
- Harter, klumpiger oder trockener Stuhl (Bristol-Typ 1–2)
- Starkes Pressen beim Stuhlgang
- Gefühl der unvollständigen Darmentleerung
- Blähungen, Völlegefühl, Bauchkrämpfe
- Bauchschmerzen, die sich nach dem Stuhlgang bessern

■ Diagnose

Die Diagnose stellen wir anhand Ihrer **Beschwerden, Ernährungsgewohnheiten und Medikamente**. Eine körperliche Untersuchung und bei Bedarf **Blutuntersuchungen** (Schilddrüse, Blutzucker, Elektrolyte) helfen, sekundäre Ursachen auszuschließen.

Bei anhaltender Verstopfung, Blut im Stuhl, Gewichtsverlust oder erstmaligem Auftreten nach dem 50. Lebensjahr überweisen wir zum **Gastroenterologen** zur **Darmspiegelung (Koloskopie)**, um organische Ursachen sicher auszuschließen.



■ Behandlung – Schritt für Schritt

Basis jeder Therapie sind **Lebensstiländerungen**. Medikamente sind eine sinnvolle Ergänzung, wenn diese nicht ausreichen.

Mittel	Wirkweise	Hinweis
Quellmittel (z. B. Flohsamen, Leinsamen)	Binden Wasser, erhöhen Stuhlvolumen, regen Peristaltik an	Viel Wasser trinken (mind. 1,5 L/Tag)
Osmotische Laxanzien (z. B. Macrogol, Lactulose)	Ziehen Wasser in den Darm – Stuhl wird weicher	Gut verträglich; Mittel der Wahl bei längerem Bedarf
Stimulierende Laxanzien (z. B. Bisacodyl, Senna)	Regen Darmperistaltik direkt an	Nur kurzfristig; bei Dauereinsatz Gewöhnung möglich
Prucaloprid (Resolor)	Prokinetikum: stimuliert Darmbewegung gezielt	Bei chron. Obstipation nach Laxanzienversagen; Rezept
Einlauf / Suppositorien	Lokale Wirkung im Enddarm	Bei akuter Stuhlverhaltung oder als Sofortmassnahme

Bei bekannter Ursache (z. B. Schilddrüsenunterfunktion, Medikamentennebenwirkung) behandeln wir primär die Grunderkrankung bzw. passen die Medikation an.



■ Ernährung & Lebensstil

Empfohlen	Eher meiden
Ballaststoffreiche Kost: Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst	Weißbrot, Weißreis, Gebäck aus Auszugsmehl
Mindestens 1,5–2 L Flüssigkeit täglich (Wasser, Kräutertee)	Zu wenig Trinken – verschlimmert Verstopfung deutlich
Tägl. Bewegung: 30 Min. zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen	Sitzende Lebensweise ohne körperliche Aktivität
Feste Mahlzeiten und Toilettenzeiten (morgens nach dem Frühstück)	Stuhldrang ignorieren oder unterdrücken
Getrocknete Pflaumen, Feigen, Leinsamen, Flohsamenschalen	Übermäßiger Kaffee- und Alkoholkonsum

■ Selbstmanagement – was täglich hilft

✓ Fester Toilettenrhythmus

Morgens nach dem Frühstück – dann ist der Darm am aktivsten (gastrokolischer Reflex). Stuhldrang nie lange unterdrücken.

✓ Toilettenhaltung optimieren

Fussschemel unter die Füße stellen: Oberschenkel angewinkelt erleichtert die Entleerung erheblich.

✓ Bauchmassage

Kreisende Bewegungen im Uhrzeigersinn entlang des Dickdarms – 5 Minuten täglich anregen die Peristaltik.

✓ Flüssigkeit morgens nüchtern

Ein Glas lauwarmes Wasser oder Pflaumensaft nüchtern regt den Darm gut an.

■ Warnsignale – wann sofort zum Arzt?

Sofort Notruf 112 oder Notaufnahme bei:

- Starke Bauchschmerzen mit hartem Brett-Bauch – möglicher Darmverschluss
- Kein Stuhlgang und kein Abgang von Winden seit mehr als 3 Tagen mit starken Schmerzen

Zeitnah zu uns kommen bei:

- Blut im Stuhl oder schwarzem Teerstuhl
- Ungewolltem Gewichtsverlust (mehr als 5 kg in wenigen Monaten)
- Erstmaligem Auftreten nach dem 50. Lebensjahr ohne erkennbare Ursache
- Wechsel von Verstopfung und Durchfall (kann auf Reizdarm oder Tumor hinweisen)
- Verstopfung, die trotz Laxanzien nach 2 Wochen nicht besser wird

Termin & Kontakt

Hausärzte Langen

Dr. Jan-Ove Sanders
Facharzt für Allgemeinmedizin

Online-Terminbuchung und weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Wir sind für Sie da.