
Stuhlgang - das tägliche Geschäft

Wie sich Verstopfung
vermeiden und
lindern lässt

Was ist Verstopfung?

Ein normaler regelmäßiger Stuhlgang kann einen Rhythmus von ein- bis zweimal täglich oder alle drei bis vier Tage haben.

Bei einer Verstopfung werden nur geringe, harte und trockene Stuhlmengen verzögert oder erschwert abgesetzt. Sie kann begleitet werden von Bauchschmerzen, Völlegefühl und dennoch einem oft starken Stuhldrang.

Abführmittel: ein Teufelskreis

Abführmittel erscheinen oft eine einfache und wirksame Lösung für Verstopfung zu sein. Doch Vorsicht, die Einnahme von Abführmitteln kann schnell zu einem Teufelskreis werden. Deshalb versuchen Sie, auf Abführmittel zu verzichten und stattdessen die folgenden Tipps konsequent umzusetzen.

Was Sie selbst tun können

- **Bewegen Sie sich!**
Besonders Spazierengehen und Gymnastik fördern die Darmbewegung.
- **Trinken Sie ausreichend!**
Sie sollten etwa 1,5 bis 2 Liter am Tag trinken. Ein Glas Wasser oder Saft auf nüchternen Magen stimuliert den Darm.
- **Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung!**
Vollkornprodukte, Gemüse, Salate und Obst sowie milchsäurehaltige Lebensmittel wie Joghurt, Quark, Sauerkraut und Rhabarber wirken leicht abführend.
- **Überprüfen Sie Ihre Medikamente!**
Bestimmte Medikamente wie Schmerzmittel, Antidepressiva, entwässernde Präparate oder eine Chemotherapie können Verstopfung begünstigen. Bitten Sie Ihren Arzt, Ihre Medikamente daraufhin zu überprüfen.
- **Nehmen Sie sich Zeit!**
Pflegen Sie gewohnte Rituale wie etwa eine ausführliche Toilettensitzung nach dem Frühstück und lassen Sie sich dabei Zeit.
- **Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!**
Klären Sie die Ursachen der Verstopfung mit Ihrem Arzt ab.

Was wir für Sie tun können

- Wir suchen mit Ihnen gemeinsam Ihre individuellen Risikofaktoren für eine Verstopfung.
- Wir beraten Sie, wie Sie am besten Verstopfung vorbeugen können.
- Wir unterstützen Ihre medizinische Behandlung, zum Beispiel indem wir Ihre Ausscheidung kontrollieren und bei Bedarf Ihnen verordnete Medikamente geben.
- Wir führen medizinische Verordnungen nach Anordnung des behandelnden Arztes durch, zum Beispiel Einläufe, oder verabreichen Zäpfchen.