



Gesundheit für Magen und Darm

□ Erkrankungen des Darms (Teil 3)

Verstopfung

Verstopfung wird als Zivilisationskrankheit unserer Zeit bezeichnet. Viele Menschen leiden mehr oder weniger ständig darunter. Schuld daran sind häufig unsere ballaststoffarme Ernährung, Stress und mangelnde Bewegung.

Je weniger unverdauliche Faserstoffe unser Essen enthält, desto weniger Stuhlgang kann der Darm produzieren. Oft wirkt es deshalb schon Wunder, wenn man eine Zeitlang auf Süßigkeiten und Weißmehlprodukte (Weißbrot, Nudeln) verzichtet und statt dessen viel Obst, Gemüse, Vollkornbrot und Müsli verzehrt.

Auch Spaziergänge, Venen-Walking oder leichte Gymnastik regen die Darmtätigkeit an. Sinnvoll ist es darüber hinaus, möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit auf die Toilette zu gehen und sich dort ausreichend Zeit zu lassen.

Von dem regelmäßigen Gebrauch von Abführmitteln ist dagegen abzuraten. Manche Präparate führen nach einiger Zeit zur Gewöhnung. Der Darm wird dann letztlich noch träger als zuvor.

Ab und zu leiden auch Menschen, die normalerweise einen geregelten Stuhlgang haben, plötzlich unter Verstopfung und Völlegefühl. Vor allem nach längeren Reisen machen sich diese Beschwerden bemerkbar.

Der ungewohnte Tagesablauf und manchmal auch die Scheu vor fremden Toiletten führen häufig dazu, dass der Stuhlgang nicht so reibungslos wie gewohnt funktioniert. Nach wenigen Tagen löst sich das Problem in der Regel jedoch von selbst.

In seltenen Fällen kann eine akute Verstopfung aber auch andere medizinische Ursachen haben. Dann kommen meistens stärkere Bauchschmerzen oder andere Zeichen, wie Blut im Stuhl, hinzu.

Ist dies der Fall, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Grund für die Beschwerden könnte z.B. ein Passagehindernis durch einen Verwachsungsstrang sein.

Auch wenn sich chronische Verstopfung trotz ballaststoffreicher Kost nicht bessert, können Verwachsungen oder Einstülpungen der Darmwand dahinterstecken.

Häufige Ursachen für kurzfristige Verstopfung und Völlegefühl

- Ernährungsumstellung, z.B. auf Reisen
- Wechsel von Gewohnheiten, z.B. auf Reisen, bei Bettlägerigkeit
- Hormonelle Veränderungen, z.B. bei Frauen in der zweiten Hälfte des Monatszyklus
- Medikamente, z.B. manche Husten- und Schmerzmittel



Gesundheitshilfe

informiert!

Aufklärungsbroschüre informiert über Verstopfung

Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, wie Verstopfungen entstehen und welche Möglichkeiten der Behandlung es gibt, können Sie die neue Aufklärungsbroschüre „Den Darm behutsam aktivieren“ kostenlos anfordern:

Deutsche Gesundheitshilfe e.V., Stichwort „Verstopfung“, Postfach 940303, 60461 Frankfurt am Main. Bitte einen mit EUR 1,45 frankierten und an sich selbst adressierten Rückumschlag DIN A5 beilegen.

Unter www.gesundheitshilfe.de können Sie den Ratgeber auch kostenlos im Internet herunterladen.



Reizdarm

Manche Menschen leiden sehr häufig unter Bauchschmerzen, Blähungen und Verdauungsstörungen. Nicht immer findet der Arzt dafür eine medizinische Erklärung. Dann kann es sich um einen Reizdarm handeln. Dieser Begriff bezeichnet eine Vielzahl verschiedener Störungen.

Eine ernsthafte, die Gesundheit gefährdende Erkrankung kann der Arzt durch eine Reihe von Untersuchungen in der Regel ausschließen. Dennoch fühlt sich der Darm ständig gereizt an, was auf eine Belastung der Schleimhaut deutet.

Manchmal kann die Verdauung auch Beschwerden machen, obwohl der Arzt sie als gesund einordnen würde: Stuhlgang dreimal pro Woche kann nämlich ebenso normal sein wie dreimal am Tag.

Trotzdem sind solche Unregelmäßigkeiten nicht selten mit Schmerzen bei der Stuhlentleerung oder Völlegefühl verbunden. Bei einigen Menschen ist der Darm auch so empfindlich, dass schon eine normale Füllung schmerzhaft ist.

Ursachen für einen Reizdarm

- Nebenwirkungen bestimmter Medikamente
- Unverträglichkeit bestimmter Nahrungsmittel, z.B. Milchezucker, Hülsenfrüchte
- Ballaststoffmangel
- Stress
- Erhöhte Empfindlichkeit des Darms gegen Fülldehnung

Bitte beachten Sie: Diese Information gibt Anregungen und Hilfestellungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker allerdings nicht ersetzen. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Bei Fragen zur Selbstmedikation wenden Sie sich bitte an Ihre Apotheke oder Ihren Arzt. Hier hilft man Ihnen gerne.