



Verstopfung, Darmträgheit, Obstipation

Dr. med. Volker Schmiedel, Kassel

Verstopfung ist die verzögerte Stuhlentleerung durch Erschlaffung der Darmmuskulatur oder muskuläre Krämpfe im Enddarmbereich. Organische Ursachen (z.B. Darmmissbildungen, entzündliche Bauchprozesse mit nachfolgender reflektorischer Darmlähmung, Tumoren, Schilddrüsenunterfunktion) werden von funktionellen Faktoren (s. Risikofaktoren) unterschieden.

Bei organischen Ursachen ist das Grundleiden zu behandeln; insbesondere bei plötzlich aufgetretener Verstopfung ist eine medizinische Abklärung vor der Behandlung unumgänglich. Bei funktionellen Ursachen sollten die Risikofaktoren – soweit möglich - ausgeschaltet und die unten gegebenen Therapieempfehlungen berücksichtigt werden.

Risikofaktoren:

Wodurch wird eine Verstopfung begünstigt?

- Mangel an Ballaststoffen durch Fehlernährung
- Fehlernährung, die zur Förderung für die Verdauung ungünstiger Darmkeime führt
- Mangel an wichtigen Mineralstoffen durch Fehlernährung
- Ungenügende Flüssigkeitszufuhr (bes. bei älteren Menschen ohne Durstgefühl)
- Bewegungsarmut
- Alter
- Schwangerschaft
- Klimaänderungen/Reisen
- Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Antazida, Opiate = bestimmte starke Schmerzmittel sowie Hustenmittel mit Codein, Beruhigungsmittel, manche Bluthochdruckmittel - siehe Beipackzettel der in Frage kommenden Medikamente)
- Einnahme bestimmter Abführmittel (s.u.)
- Psychische Faktoren.

Abführmittel (Laxantien)

Es werden unterschieden

• Salinische Abführmittel

= Salze, die vom Darm nicht in den Körper aufgenommen werden, Wasser binden und daher abführend wirken (z.B. Glaubersalz).

Bewertung: +

• Mechanisch wirkende Abführmittel

= durch Dehnungsreiz im Darm wird eine Stuhlentleerung provoziert (z.B. Wasser beim Einlauf, Glycerin-Klyisma, gasbildende Zäpfchen).

Bewertung +

• Zuckerartige Abführmittel

= Zucker, die vom Darm nicht in den Körper aufgenommen werden oder über eine Förderung der natürlichen Darmkeime abführend wirken, z.B. Milchzucker, Laktulose.

Bewertung: ++

• Pflanzliche Ballaststoffe

= Kohlenhydrate, die vom Darm nicht in den Körper aufgenommen werden und so zu einer Stuhlvermehrung führen, z.B. Weizenkleie, Leinsamen.

Bewertung: ++

• **Darmirritierende Pflanzeninhaltsstoffe** oder damit verwandte synthetische Substanzen. Sie bewirken über eine Darmreizung gewissermaßen einen „künstlichen Durchfall“, z.B. Senna, Faulbaum, Aloe.

Bewertung: -

Bewertung:

++ = günstig,

+ = gelegentliche Einnahme ohne Bedenken,

- = ungünstig, besonders bei dauernder Einnahme.

Risiken beim Gebrauch darmirritierender Abführmittel

Die meisten in Deutschland vertriebenen Abführmittel sind darmirritierend oder enthalten darmirritierende Substanzen. Nur wenig bekannt ist, dass gerade diese Substanzen selbst eine Verstopfung, begünstigen (s.u.).

Weitere Nebenwirkungen können sein:

- Schwarzfärbung des Darmes (gutartig)
- Die Begünstigung von Darmkrebs wird diskutiert, ist aber noch nicht bewiesen
- Eiweiß- oder Blutverlust über den Urin
- Bei Stillenden abführende Wirkung auf den gestillten Säugling
- Auslösen vorzeitiger Wehen
- Vergiftungsgefahr bei Anwendung bestimmter Herzmedikamente (Digitalispräparate)
- dies gilt bei häufigem Gebrauch auch für die anderen Abführmittel
- Verluste wichtiger Mineralien (z.B. Kalium, Magnesium)
- dies gilt bei häufigem Gebrauch auch für andere Abführmittel.

Mineralstoffe

Kalium und Magnesium sind für die Muskeltätigkeit wichtige Mineralien. Oft ist ein Mangel an diesen Stoffen sogar die Hauptursache für eine Verstopfung durch ungenügende Tätigkeit der Darmmuskulatur. Da der Gebrauch der darmirritierenden Substanzen zu einem Mangel führen kann, wird hierdurch mitunter die Verstopfung erst unterhalten, was einen weiteren Abführmittelgebrauch erforderlich macht. Dieser Teufelskreis kann rasch zum Abführmittelmissbrauch (Laxantienabusus) führen. Vom Abführmittelmissbrauch wieder zu einer natürlichen Verdauung und Ausscheidung zu gelangen, ist schwierig, gelingt aber bei konsequenter und geduldiger Anwendung der Therapieempfehlungen zuverlässig.



Verstopfung, Darmträgheit, Obstipation

Naturheilkundliche Therapien

Normal ist eine Stuhlfrequenz von dreimal täglich bis einmal alle drei Tage. Von einer behandlungswürdigen Verstopfung ist nur dann auszugehen, wenn seltener als zweimal in der Woche eine Stuhlentleerung erfolgt oder wenn der Stuhl so hart ist, dass eine übermäßige Pressarbeit erforderlich ist.

Ordnungstherapie

- Sich vom Zwang der täglichen Stuhlentleerung befreien
- Normalisierung der Lebensrhythmen
= geregelter Tag-Nacht-Rhythmus mit Aktivitäts- und Ruhephasen zu möglichst gleichen Tageszeiten, Einnahme der Mahlzeiten zu den gleichen Zeiten. Jeden Morgen zur gleichen Zeit (z.B. nach dem Frühstück) die Toilette aufsuchen, eine Stuhlentleerung versuchen, bei vergeblichem Versuch nicht lange verweilen (maximal 5 Minuten)
- Stuhlentleerungsdrang - wenn er spontan auftritt - nicht unterdrücken, weil man etwas „Wichtigeres“ zu tun hat
- Evtl. vorhandene Konflikte lösen, mit anderen und mit sich selbst ins Reine kommen
- Stressbelastungen - soweit möglich - vermeiden, Gegenpole zum Stress schaffen (z.B. Entspannungsübungen, Meditation, Yoga, Autogenes Training)

Menschen mit Stuhlverstopfung haben oft ein gestörtes Verhältnis zu ihren Ausscheidungsfunktionen. Sie zeichnen sich meist durch besondere Reinlichkeit und Ordnungsliebe aus, was im Extremfall bis zur Zwanghaftigkeit gehen kann. Emotionen (z.B. Aggressionen) können mitunter schlecht herausgelassen werden. Nicht nur beim Stuhlgang, sondern auch im täglichen Leben halten sie oft fest und können schlecht loslassen.

Trotz aller sonstiger therapeutischer Bemühungen kann eine Verstopfung bestehen bleiben, wenn die beschriebenen psychosomatischen Zusammenhänge bei der Behandlung unberücksichtigt bleiben. Nicht bei jedem unter Verstopfung Leidenden spielen psychische Faktoren eine Rolle, aber jeder Betroffene sollte sich darüber klar werden,

- dass Ausscheidung etwas Natürliches und Gesundes darstellt
- inwieweit seine Persönlichkeit zur Entstehung und Erhaltung der Verstopfung beiträgt
- dass er gegebenenfalls an seinen persönlichen Einstellungen etwas ändern muss, um die Verstopfung zu beheben
- dass - im Extremfall - sogar eine länger dauernde Psychotherapie erforderlich sein kann - dann allerdings nicht nur mit dem Ziel, die Verstopfung zu behandeln.

Ernährungstherapie

- Der Ballaststoff-, Flüssigkeits- und Mineralgehalt in der Nahrung sollte gesteigert, dadurch die Stuhlmenge erhöht und die Darmmuskeltätigkeit verbessert werden:
- Auf ausreichende Flüssigkeitsmenge achten (mind. 2 Liter Mineralwasser oder Kräutertee täglich)

- Vollkorn- statt Weismehlprodukte (z.B. Vollkornbrot, -nudeln, -reis)
- Gemüserohkost bzw. Salat vor jedem Mittag- und Abendessen
- Morgens Frischkornbrei statt Brötchen mit Marmelade und Kaffee
- Viel frisches Obst
- Nur selten (max. 1-2x wöchentl.) Fleisch- und Wurstgerichte (keine Ballaststoffe, wenig Mineralien), dafür häufig Gemüsegerichte (reichlich Ballaststoffe und Mineralien)
- Meiden von Süßigkeiten aller Art
- Meiden von Fertigsauces und Fertiggerichten
- Einschränkung oder Unterlassung von Nikotinkonsum, Koffeinkonsum (Kaffee, auch entkoffeiniert, Cola, Schwarztee), Alkoholkonsum
- Zusätzlich evtl. Weizenkleie oder Leinsamen (1-3 EL tägl.)
ACHTUNG: Nur mit reichlich Flüssigkeit einnehmen, sonst Verstärkung der Verstopfung oder gar Darmverschluss möglich).

Nährstofftherapie

- Magnesium 300-900 mg: 1-3 TL Magnesiumzitrat (aus der Apotheke) oder 1-3 Beutel eines Fertigpräparates (z.B. Magnesium Diasporal® Beutel) in Wasser oder Fruchtsaft einnehmen.
ACHTUNG: Bei Auftreten dünner Stühle Dosis reduzieren. Bei Unverträglichkeit von Zitronensäure anderes Magnesiumpräparat (z.B. mit Mg-Oxid, Mg-Karbonat) wählen. Nicht bei schwerer Nierenfunktionsstörung anwenden.

Bewegungstherapie

Jegliche Form der körperlichen Bewegung begünstigt auch die Darmtätigkeit, insbesondere Wandern, Laufen, Sportarten, Gymnastik (hier besonders Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur).

- Isometrische Bauchpresse zur Stärkung der Bauchmuskulatur:
Bauch 10 Sekunden lang kräftig einziehen, langsam entspannen, 5 Wiederholungen, 3x täglich

Massage

- **Darmmassage:**
Im rechten Unterbauch beginnend feste, kreisende, massierende Bewegungen im Uhrzeigersinn über den gesamten Bauch ausführen, morgens vor dem Aufstehen 5 Min. lang.
- **Bindegewebssmassage:**
Von erfahrenen Therapeuten 2-3x wöchentlich 2-3 Wochen lang durchführen lassen (Darm- und Verstopfungszonen).

Pflanzenheilkunde

Die meisten Abführmedikamente oder -tees enthalten Senna, Rhabarber, Aloe und/oder Faulbaum. Aus oben genannten Gründen sollten diese Mittel - auch wenn sie „natürliche“ Abführmittel sind - wegen ihrer bedenklichen Nebenwirkungen keinesfalls länger als wenige Tage angewendet werden. Länger anwendbar und unbedenklich sind



Verstopfung, Darmträgheit, Obstipation

pflanzliche Ballaststoffe:

- **Leinsamen**, 1–2 EL morgens ins Müsli oder mit viel Flüssigkeit einnehmen
- **Flohsamen**, 2–3x 1 TL, täglich

Homöopathie

• Alumina D3, D4, D6

muskelschlaffe (atonische) Verstopfung, trockener, fester, knotiger Stuhl, schneidender Afterschmerz, Gefühl, als ob After zu eng ist, meist schwächliche, magere, frostige Menschen mit trockener, schlaffer Haut

• Bryonia D3, D4, D6

trockener, harter Stuhl, Durst auf große Mengen kalten Wassers, Magendrücken wie von einem Stein, Reizbarkeit, Geschäftigkeit, Essen verschlechtert, Ärger verschlechtert, Bewegung verschlechtert

• Carduus marianus Ø, D2, D3, D4

Leberleiden mit Verstopfung, Druck im rechten Oberbauch, kolikartiger Leibschmerz, Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen

• Collinsonia canadensis D1, D2

Schwangerschaftsverstopfung mit trockenem, knotigem Stuhl, Leibschmerz vor und nach dem Stuhlgang

• Magnesium muriaticum D3

drückender Leibschmerz, starke Winde, knolliger, harter Stuhl wie Schafkot, vergeblicher Stuhl drang, Gefühl, als ob Stuhl wieder zurückgeht, nach Stuhlgang Leibschmerz und Übelkeit

• Nux vomica D4, D6, D12

krampfartige (spastische) Verstopfung, Gefühl, als ob nicht alles abgegangen ist, donnernder Stuhlgang, blutende Hämorrhoiden, oft lebhaftere, reizbare Menschen mit sitzender Tätigkeit und Verlangen nach Genussmitteln

• Opium D6

muskelschlaffe (atonische) Verstopfung, z.B. nach Operationen oder bei Bettlägerigkeit

• Silicea D4, D6, D12

mit großer Anstrengung tritt der Stuhl nur teilweise hinaus und gleitet wieder zurück, harter, knolliger Stuhl, Blähungen, faulige Winde, oft abgemagerte, sehr frostige Menschen mit Neigung zu kaltem Fuß- oder Kopfschweiß

• Sulfur D4, D6, D12

harter, trockener Stuhl, Afterbrennen, Afterjucken, erfolgloser Drang, Gefühl, mit dem Stuhlgang fertig zu sein.

Physikalische Therapie

- Bei muskelschlaffer Verstopfung: Kniegüsse zur Darmanregung, kalte Fuß- und Halbbäder, kalte Reibe- Sitzbäder (16–20° C, 2–3 Minuten), 3x täglich kalte Bauchwaschungen, 3 Minuten lang
- Bei krampfartiger Verstopfung: Zur Krampflösung intensive Wärmeanwendungen: Ansteigende Sitzbäder, 1–2x täglich, 20–30 Min. lang, heiße Auflagen (Wärmflasche mit feuchtem Tuch umwickelt auf den linken Unterbauch).

Zusätzliche Therapien

• Glaubersalz oder Bittersalz

1 TL- 2 EL auf ½ Liter Wasser, bitterer Geschmack (evtl. mit

etwas Zitronen- oder Fruchtsaft verbessern); individuelle Dosis finden, langsam steigern, bei Stuhlnormalisierung langsam ausschleichen.

• Lactulose-Sirup

(Eugalac®, Lactuflo®, Lactulose Neda®, 1–3 EL täglich nach dem Frühstück, bei Erfolg langsame Dosisreduktion, Daueranwendung möglich, aber oft nicht nötig, ACHTUNG: Nicht bei Unverträglichkeit von Galaktose anwenden!

• Mechanisch wirkende Abführmittel

(Leicicarbon® Zäpfchen, Glycilax E® Zäpfchen, Klyisma Pfrimmer®) bei gelegentlicher Verstopfung oder hartem Stuhl (z.B. während einer Reise) als unterstützendes Hilfsmittel. Programm zur Entwöhnung bei Abführmittelabhängigkeit Abführmittel absetzen, durch Magnesium ersetzen, mit hoher Dosis beginnen, bei normalem oder dünnen Stuhl reduzieren (bei nicht ausreichendem Erfolg ggf. zusätzlich Lactulose-Sirup).

Weiterführende Literatur:

- V. Schmiedel: Verstopfung - naturgemäß behandeln, Karl F. Haug-Verlag, Heidelberg
- Bircher Benner-Ratgeber 2 Magen und Darm, Bircher Benner-Verlag, Bad Homburg
- Kienholz: Magen- und Darmerkrankungen naturgemäß behandeln, Karl F. Haug-Verlag, Heidelberg
- Warning. So heilt man Stuhlverstopfung, Bircher Benner-Verlag, Bad Homburg
- Pfeiffer: Magen-Darm-Beschwerden natürlich behandeln, Gräfe und Unzer, München.

Verfasser:

Dr. med. Volker Schmiedel
Habichtswald-Klinik, Kassel
(Dieses Merkblatt ist ein Auszug des Kapitels „Verstopfung“ aus dem „Handbuch Naturheilkunde“, mit freundlicher Genehmigung des Karl F. Haug-Verlages, Heidelberg)

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle
Christophallee 21
75177 Pforzheim
Telefon 07231 / 4629 282
Telefax 07231 / 4629 284
E-Mail: info@naturheilbund.de
www.naturheilbund.de

*Der Natur
und dem Leben vertrauen!*