

# Verstopfung (Obstipation)

ist vor allem durch seltenen Stuhlgang und harten Stuhl gekennzeichnet, der sich nur durch starkes und manchmal schmerzhaftes Pressen entleeren lässt. Die Verstopfung zählt zu den häufigsten Magen-Darm-Erkrankungen.

Bei vielen Betroffenen besteht über die Verstopfung hinaus ein ständiges Völlegefühl. In seltenen Fällen ist der Enddarm fast vollständig blockiert und kann ausschließlich mithilfe der Finger entleert werden.

Eine Verstopfung tritt häufig durch eine falsche Ernährung oder als Nebenwirkung bestimmter Medikamente auf. Auch Faktoren wie veränderte Lebensumstände oder Stress können die Verdauung bremsen. Manchmal deutet eine Verstopfung auf eine andere Erkrankung hin. Lässt sich keinerlei Ursache finden, wird von einer funktionellen Verstopfung gesprochen. Die Behandlung einer Verstopfung hängt von den jeweiligen Ursachen und Beschwerden ab.

Eine Verstopfung liegt vor, wenn während des letzten halben Jahr über einen Zeitraum von insgesamt drei Monaten mindestens zwei der folgenden Kriterien zutrafen - und zwar bei mehr als einem Viertel aller Stuhlgänge:

- **Es muss gepresst werden, um den Stuhl zu entleeren,**

- **der Stuhl ist hart,**
- **die Betroffenen haben das Gefühl, unvollständig entleert zu sein,**
- **es scheint, als sei der Enddarm blockiert,**
- **der Enddarm kann nur mithilfe der Finger entleert werden,**
- **die Betroffenen haben weniger als dreimal pro Woche Stuhlgang.**

## Die Ursachen einer Verstopfung

liegen meistens in einer der beiden folgenden Darm-Funktionsstörungen:

1. Die Bewegung des Dickdarms ist stark verlangsamt. Der Dickdarm ist träge und benötigt mehr als doppelt so viel Zeit, um den Stuhl in Richtung Enddarm zu schleusen. Aus dem Dünndarm nachrückende Verdauungsprodukte stauen sich so im Dickdarm. Außerdem bewirkt die längere Verweildauer des Stuhls im Dickdarm, dass dem Stuhl dort mehr Flüssigkeit entzogen wird. Der Stuhl wird dadurch fest und hart.
2. Der Dickdarm arbeitet weitgehend normal. Allerdings ist der Enddarm blockiert, sodass der Stuhl nicht oder nur mit Mühe entleert werden kann. In diesem Fall liegt eine sogenannte Entleerungsstörung vor.

Beide Störungen der Darmtätigkeit können funktionell sein. Das bedeutet, dass sich für die Verstopfung keine organi-

sche Ursache finden lässt. Aber es gibt eine Vielzahl von Ursachen, die eine Verstopfung auslösen können.

**Ernährung und Bewegung** Die häufigsten Ursachen sind eine falsche, ballaststoffarme Ernährung und ein unterdrückter Toilettengang, sei es aus Scham oder aus Zeitmangel. Flüssigkeitsmangel und zu wenig Bewegung spielen ebenfalls eine Rolle. Bedingt durch die ungewohnte Umgebung tritt auch bei vielen Reisenden im Urlaub eine Verstopfung auf.

**Darmerkrankungen** Die Verstopfung ist ein häufiges Symptom des Reizdarm-Syndroms. Auch entzündliche Darmerkrankungen wie entzündete *Darmdivertikel* oder *Morbus Crohn* können eine Verstopfung auslösen.

In seltenen Fällen weist eine Verstopfung auf gutartige Darmtumoren, Darmverwachsungen oder Darmkrebs hin.

**Der Extremfall einer Verstopfung ist der Darmverschluss:** Hier ist der Transport des Stuhls vollständig blockiert. Analerkrankungen wie Fissuren, Abszesse und schmerzhafte Hämorrhoiden können die regelmäßige Stuhlentleerung der Betroffenen erschweren.

Eine **medikamentenbedingte Verstopfung** lässt sich - falls medizinisch möglich - beheben, indem das Medikament niedriger dosiert oder abgesetzt wird. Zum **Vorbeugen einer Verstopfung** eignen sich eine ballaststoffreiche Kost wie Vollkornbrot, viele Früchte- und Gemüsesorten sowie viel Bewegung und ausreichend Flüssigkeit.