

1. Beratung erfolgt am: _____

durch: _____

Name des Beratenen		Patient		Angehöriger	
--------------------	--	---------	--	-------------	--

Informationen zu Obstipation - Beratungsinhalt

Begriff

Die chronische Obstipation tritt besonders häufig im Alter auf. Der regelmäßige Griff zu Laxantien ist dann schnell getan. Dabei gibt es eine Reihe von natürlichen und sanften Maßnahmen, die Abführmittel überflüssig machen können. Erfahren Sie, welche Maßnahmen das sind, und beraten Sie Ihre Pflegekunden.

Symptome

Die chronische Obstipation ist vor allem ein Problem in den westlichen Industrieländern. Das lässt sich mit den modernen Lebens- und Essgewohnheiten erklären. In Deutschland leiden schätzungsweise 30 bis 60 % der Bevölkerung an Verstopfung. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer und im Alter nimmt die Zahl der Menschen mit Obstipation zu. Obstipation ist keine eigenständige Erkrankung, sondern ein Symptom. Sie kann als Folge einer Grunderkrankung (z.B. Kolonkarzinom) auftreten oder funktionell bedingt sein. Verstopfung wird subjektiv empfunden, weshalb die Definition nicht einheitlich ist. Auch die Frage nach der normalen Defäkationsfrequenz wird unterschiedlich beantwortet. Die meisten Menschen haben die falsche Vorstellung, dass sie täglich Stuhlgang haben müssten. Heute wird eine Frequenz an Stuhlentleerungen von drei pro Tag bis drei pro Woche als normal angesehen. Das ist aber nicht das entscheidende Symptom. Die Betroffenen klagen auch über starkes Pressen, harten Stuhl, unproduktive Entleerungsversuche und das Gefühl der unvollständigen Entleerung.

Kennzeichen der Obstipation

- starkes Pressen notwendig
- harter, trockener Stuhl
- Gefühl der unvollständigen Entleerung
- unproduktive Entleerungsversuche
- weniger als drei Stuhlgänge pro Woche

Ursachen

Organische Ursachen

- Karzinome
- Divertikulose, Divertikulitis
- Darmverschluss

- schmerzhafte Hämorrhoiden, Analfissur
- Stoffwechselerkrankungen: Hypothyreose, Diabetes mellitus
- Elektrolytveränderungen: Hypokaliämie, Hyperkalziämie
- neurologische Erkrankungen: Multiple Sklerose, M. Parkinson, Verletzungen und Tumore des Rückenmarks
- Muskelerkrankungen
- psychiatrische Erkrankungen: Depressionen, Demenz

Funktionelle Ursachen

- zu wenig pflanzliche Kost/Ballaststoffe
- zu viele tierische Lebensmittel
- mangelnde Flüssigkeitsaufnahme
- zu wenig Bewegung, Bettlägerigkeit
- Unterdrückung des Defäkationsreizes („keine Zeit“)
- hektisches, schnelles Essen; nicht ausreichendes Kauen
- Ernährungsumstellung, z.B. auf Reisen, bei Reduktionskost
- Medikamente, die Obstipation begünstigen: Opioidanalgetika, Anticholinergika, Antidepressiva, Kalziumantagonisten, Diuretika, Parkinson-Medikamente, Antazida, Antiepileptika u.a.

Eine Obstipation muss immer ernst genommen werden. Zum einen kann sie Symptom einer organischen Erkrankung sein. Zum anderen kann eine chronische Verstopfung zu unangenehmen und ernsthaften Komplikationen führen wie z.B.:

- Blähungen und Bauchschmerzen
- seelische Belastungen
- Hämorrhoiden
- Divertikulose/Divertikulitis
- Bildung von Kotsteinen
- Kotstau (Koprostase) mit Symptomen eines mechanischen Ileus: Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen, krampfartige Bauchschmerzen, Verwirrheitszustände, Kreislaufsymptomatik

Mit diesen Maßnahmen lässt sich eine funktionelle Obstipation behandeln

- Ernährungs- und Lebensgewohnheiten ändern

Wichtig ist, dass die Ernährung langsam umgestellt wird, damit der Darm Zeit hat, sich daran zu gewöhnen. Das vermeidet Blähungen und Bauchschmerzen. Ihr Pflegekunde soll wissen, dass die Maßnahmen für mindestens vier Wochen durchgeführt werden müssen, bevor sich der Behandlungserfolg beurteilen lässt.

1. Der Darm soll zu festen Ausscheidungszeiten erzogen werden. Besonders geeignet ist die Zeit nach dem Aufstehen oder nach den Mahlzeiten, denn da ist der Darm besonders aktiv. Ein Glas zimmerwarmes Wasser morgens auf nüchternen Magen kann die Darmaktivität unterstützen. Der Betroffene soll sich Zeit auf der Toilette lassen.
2. Der Betroffene soll nie einen Stuhldrang unterdrücken. Das führt zur Verlangsamung der Darmpassage und zur Erhöhung des Defäkationsreizes.
3. Er soll regelmäßig spazieren gehen oder Gymnastik machen, denn jeder körperliche Aktivität regt den Darm an.
4. Er soll in Ruhe essen und die Nahrung gründlich kauen. Fünf kleine Mahlzeiten werden in der Regel besser vertragen als drei große.
5. Die Nahrung soll mehr Ballaststoffe enthalten. Das sind unverdauliche Bestandteile von Pflanzen, die im Darm Wasser aufnehmen und aufquellen. Damit wird der Stuhl größer und weicher und die Darmbewegung wird angeregt. Ballaststoffe sind vor allem in Vollkornbrot, Vollkornnudeln und -reis enthalten, in Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten. Auch Joghurt mit Weizenkleie, Leinsamen oder Haferflocken ist eine Möglichkeit, Ballaststoffe aufzunehmen.
6. Damit Ballaststoffe im Darm quellen können benötigen sie Wasser. Der Betroffene soll deshalb mindestens zwei Liter trinken. Geeignete Getränke sind Wasser, Kräuter- und Früchtetees, Saftschorlen. Hat er eine Flüssigkeitsbeschränkung oder schafft er diese Menge nicht, dann sollte er weniger Ballaststoffe aufnehmen und auf andere darmanregende Lebensmittel zurückgreifen.
7. Darmanregend ist auch diese Möglichkeit: Abends einige getrocknete Pflaumen oder Feigen in einem Glas Wasser einweichen und am nächsten Morgen die eingeweichten Früchte essen und das Wasser trinken. Alternativ kann auch handelsüblicher Pflaumensaft getrunken werden.
8. Sauermilchprodukte wie Naturjoghurt, Molke, Buttermilch oder Kefir enthalten viele Milchsäurebakterien und sorgen für eine gesunde Darmflora. Sie sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Dasselbe gilt für sauer vergorene Lebensmittel wie Sauerkraut.
9. Milchzucker (Laktulose) wird im Dünndarm schlecht resorbiert und gelangt deshalb in den Dickdarm. Dort vergären ihn die Darmbakterien zu Milchsäure, die die Darmbewegung und das Darmklima fördert. Milchzucker kann gut in Getränke oder

süße Lebensmittel eingerührt werden. Diabetiker müssen 12 Gramm als 1 BE anrechnen. Menschen, die unter einer Milchzuckerunverträglichkeit (Laktuloseintoleranz) leiden, dürfen keinen Milchzucker verwenden.

10. Lebensmittel, die eine Verstopfung begünstigen, sollten vermieden werden, wie z.B. Schokolade, Weißmehlprodukte, gekochte Eier, Bananen.

- Maßnahmen zur Anregung der Darmperistaltik
 1. Feuchtwarme Bauchauflage
Machen Sie ein Handtuch körperwarm nass und legen sie es auf den Bauch, dann eine Wärmflasche (nicht zu heiß) und ein trockenes Handtuch darüber. Belassen Sie die Auflage für zehn bis 15 Minuten.
 2. Kolonmassage
Massieren Sie morgens den Dickdarm in seinem Verlauf, d.h. von rechts unten nach links unten (wie Uhrzeiger). Sie können das in einer großen Bewegung tun oder in vielen kleinen spiraligen. Üben Sie nur so viel Druck aus, wie es dem Betroffenen angenehm ist. Massieren Sie mindestens fünf Minuten.
 3. Leibwaschung nach Kneipp
Fahren Sie mit einem kaltnassen Waschlappen fünfmal den Kolonverlauf nach.

Expertenrat:

Abführmittel – wenn überhaupt – sollten nur bei akuter Obstipation eingenommen werden und immer unter ärztlicher Aufsicht! Die Komplikationen dauerhaft eingenommener Abführmittel können gravierend sein.

Anfang ist es harte Arbeit, aber schon bald wird es ein normaler Teil Ihres Tagesablaufs sein!