

Internationaler Fortbildungskongress pharmacon

Unter den Linden 19-23  
10117 Berlin

## Verstopfung: Änderung der Lebensgewohnheiten reicht zur Behandlung meist nicht aus

Telefon 030 40004-132  
Fax 030 40004-133  
E-Mail [presse@abda.de](mailto:presse@abda.de)  
Web [www.abda.de](http://www.abda.de)

**Schladming, 20. Januar 2016** – „Chronische Verstopfung ist entgegen dem Vorurteil nicht nur eine harmlose Befindlichkeitsstörung ohne Krankheitswert. Laut ärztlicher Leitlinie ist sie weder selbst verschuldet noch leicht zu korrigieren“, sagte Apothekerin Hiltrud von der Gathen beim internationalen Fortbildungskongress pharmacon. „Oft wird Patienten suggeriert, dass sie ihre Verstopfung allein durch eine Änderung ihrer Lebensgewohnheiten in den Griff bekommen könnten. So einfach ist es aber leider nicht.“ So unterstütze eine Steigerung der Trinkmenge nur dann die Verdauung, wenn ein Mensch zuvor ausgetrocknet sei.

Bei chronischer Verstopfung ist eine dauerhafte medikamentöse Behandlung deshalb oft unumgänglich. Die verschiedenen Arzneistoffe werden nach einem Stufenschema eingesetzt. Basis sind Allgemeinmaßnahmen wie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, ballaststoffreiche Ernährung sowie Bewegung. Reicht das nicht aus, können zusätzliche Ballaststoffe wie Flohsamen(schalen) oder Weizenkleie eingenommen werden. In der nächsten Stufe kommen Medikamente hinzu, die im Darm Wasser binden und den Darminhalt dadurch weicher und voluminöser machen. Eingesetzt werden dafür u.a. die Arzneistoffe Macrogol, Bisacodyl und Natriumpicosulfat. Von der Gathen: „Auf die Dosis kommt es an: Der Stuhl muss durch die Medikamenteneinnahme nur geformt und nicht flüssig wie bei einem Durchfall sein.“ Reichen diese Abführmittel nicht aus, kann der Arzt rezeptpflichtige Abführmittel verordnen.

Wie häufig ein Mensch Stuhlgang hat, ist sehr unterschiedlich. Eine chronische Verstopfung liegt vor, wenn über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten drei oder weniger Stuhlgänge pro Woche die Regel sind und wenn andere Beschwerden wie harte Stühle oder heftiges Pressen hinzu kommen. Die für eine vollständige Entleerung des Darms notwendige Stuhlmenge wird von Patienten meist überschätzt: Normal ist eine Menge von 150 bis 200 Gramm, das entspricht etwa dem Inhalt eines kleinen Joghurtbechers.

Als Ursachen für eine chronische Verstopfung kommen verschiedene Krankheiten in Frage, etwa eine Parkinson-Erkrankung, Nervenschäden oder ein Schlaganfall. Auch Krankheiten, die die Bewegungsfähigkeit einschränken, wirken sich auf den Stuhlgang aus. Dazu gehören starke Schmerzen oder rheumatische Veränderungen. Verstopfung kann auch eine Nebenwirkung sein, z.B. von starken Schmerzmitteln, Antidepressiva oder Entwässerungsmitteln.

Weitere Informationen unter [www.abda.de](http://www.abda.de)

Ansprechpartner:

Dr. Reiner Kern, Pressesprecher, Tel. 030 40004-132, [presse@abda.de](mailto:presse@abda.de)

Dr. Ursula Sellerberg, Stellv. Pressesprecherin, Tel. 030 40004-134,  
[u.sellerberg@abda.de](mailto:u.sellerberg@abda.de)