Obstipation (Stuhlverstopfung) vermeiden

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Obstipation ist der medizinische Begriff für eine Verstopfung und bedeutet, dass die Stuhlausscheidung erschwert ist. Der Stuhl ist meist sehr hart und kann zu unangenehmen Beschwerden führen. Diese Patienteninformation soll Ihnen Hinweise auf Allgemeinmaßnahmen geben, die zu einer Verbesserung der Beschwerden beitragen können.

Bei Fragen können Sie sich gerne an das Pflegefachpersonal wenden.

Wann spricht man von Verstopfung

Wie oft eine Stuhlentleerung erfolgt, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Von einer Obstipation spricht man, wenn der Stuhl weniger als drei Mal pro Woche entleert wird und damit häufig ein starkes Pressen oder das Gefühl einer unvollständigen Entleerung verbunden ist. Zusätzlich können Bauchkrämpfe, Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit/Übelkeit, Kopfschmerzen, Zungenbelag/Mundgeruch auftreten.

TIPP: Es kann hilfreich sein, ein Stuhltagebuch zu führen, in dem Sie Häufigkeit und Konsistenz des Stuhls notieren. Tragen Sie auch ein, wieviel Sie getrunken haben.

Anzeichen für eine Verstopfung können sein

- Starkes Pressen beim Stuhlgang
- Klumpiger, harter Stuhlgang
- Gefühl der unvollständigen Entleerung
- Gefühl, dass die Stuhlpassage blockiert ist
- Manuelle Hilfe zur Erleichterung der Entleerung
- Weniger als drei Entleerungen pro Woche

Was kann die Ursache sein

Die Gründe für eine Verstopfung können vielfältig sein und nicht immer lässt sich eine Ursache finden. Eine chronische Verstopfung kann als Begleiterscheinung von verschiedenen Darmerkrankungen oder als Nebenwirkung bei verschiedenen Medikamentengruppen u. a. bei opioidhaltigen Medikamenten auftreten. Dazu gehören auch Schmerzpflaster. Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ob Ihre Medikamente zu einer Obstipation führen können. Zusätzlich können Faktoren wie zu geringe Flüssigkeitsaufnahme, ballaststoffarme Ernährung und Bewegungsmangel eine Verstopfung fördern. Sprechen Sie eine neu aufgetretene Verstopfung immer an, damit die Begleitumstände erfragt und ggf. weitere Diagnostik und Behandlung erfolgen können.

Was Sie selber tun können

Zur Besserung der Beschwerden können Sie selbst nicht-medikamentöse Basismaßnahmen ergreifen:

- Trinken Sie 2 Liter Flüssigkeit am Tag, wenn es keine Einschränkung der Trinkmenge gibt.
- Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein, bspw. nach dem Essen. Dabei bewusst atmen (z. B. 4 Schritte ein- und 6 Schritte ausatmen). Gymnastik und/oder Yoga können sowohl bewegungs- als auch entspannungsfördernd wirken.
- Halten Sie den Stuhldrang nicht ein. Lassen Sie sich genügend Zeit auf der Toilette.
- Trainieren Sie Ihren Darm durch feste Toilettenzeiten. Eine gute Zeit ist beispielsweise morgens nach dem Frühstück.

Was Sie bei der Ernährung beachten können

- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in Ruhe ein und kauen Sie gut.
- Verdauungsanregung am Morgen: Trinken Sie vor dem Frühstück ein Glas lauwarmes Wasser oder nach Vorliebe auch ein Glas gekühlten Fruchtsaft.
- Weichen Sie Trockenpflaumen über Nacht ein und trinken Sie das Einweichwasser. Sechs Trockenpflaumen (ca. 50 g) sind eine wirksame Menge.
- Auch 4-5 getrocknete Feigen oder andere Trockenfrüchte sind ebenfalls als verdauungsanregende Zwischenmahlzeit geeignet.
- Essen Sie ballaststoffreich (s. Tabelle). Damit Ballaststoffe Wasser zum Quellen haben, ist eine Flüssigkeitsmenge von mind. 1,5 Liter nötig.
- Steigern Sie diese ballaststoffreiche Ernährung langsam, sonst können zu Beginn Blähungen auftreten.

BALLASTSTOFFE: Ballaststoffe sind faserartige Verbindungen, die von Natur aus in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen und deshalb auch Nahrungsfasern heißen. Da sie nur unzureichend abgebaut werden, wurden sie ursprünglich als „Ballast“ bezeichnet. Sie fördern den Stuhlgang und haben auch sonst wichtige Funktionen für die Gesundheit (vgl. DGE Gesellschaft für Ernährung e.V.).

Ballaststoffreiche Lebensmittel	Ballaststoffarme Lebensmittel
Vollkornbrot, Leinsamenbrot, Roggenbrot	Weißbrot, Brötchen, Toastbrot
alle Gemüsesorten und Salate, besonders Kohl, Erbsen, Hülsenfrüchte, Sellerie, Paprika, Brokkoli, Pilze, Kidneybohnen	Gemüsesäfte
Vollkornteigwaren, Vollkorngetreide (Grünkern, Weizen, Roggen, Dinkel), Naturreis, Bulgur	Teigwaren aus Weißmehl, polierter Reis
Obst, Obstsalat, Müsli, Trockenobst	Pudding, Cremespeisen
Kuchen mit Vollkornmehl, Vollkornkekse, Früchtebrot, Vollkornzwieback	Kekse, Kuchen, Torten
Nüsse (Macadamia, Erd-, Pekan-, Haselnüsse, Walnüsse) und Samen (z.B. Lein- oder Chiasamen, Flohsamen)	salz- oder zuckerhaltige Snacks

HINWEIS:
Bananen und Heidelbeeren, Schokolade, Rotwein und schwarzer Tee können stopfend wirken.

Empfohlene Lebensmittel mit abführender Wirkung können sein:

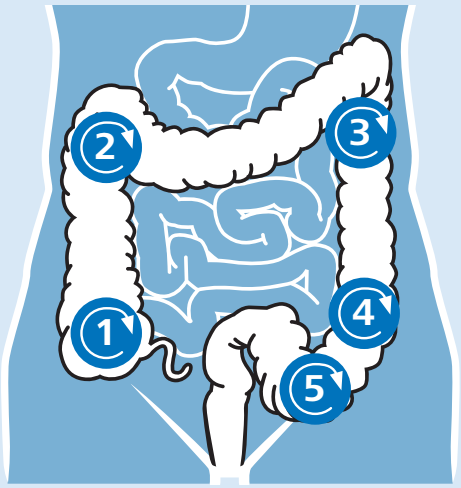
- Gesäuerte Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch, Kefir, Molke)
- Sauerkraut(-saft)
- Birnen- und Apfelsaft
- Koffeinhaltige Getränke (Kaffee)
- Industrielle (probiotische) Ballaststoffpräparate
- Quellmittel wie Leinsamen, Weizenkleie und Flohsamen (genügende Trinkmenge besonders wichtig)
- Milchzucker (wirkt durch die Bindung von Wasser im Darm)

Essen Sie Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten möglichst zu den gleichen Zeiten.
Auch dadurch kann eine normale Verdauungstätigkeit gefördert werden.

Darmmassage

Auch Darmmassagen haben eine positive Wirkung auf die Verdauung.

- Zeitpunkt: Frühestens eine Stunde nach der letzten Mahlzeit, spätestens eine Stunde vor der nächsten Mahlzeit.
- Nutzen Sie evtl. Pflege- oder Massageöl, um die Haut gleitfähiger zu machen.
- Den Bauch im Uhrzeigersinn, im rechten Unterbauch beginnend, mit leichtem Druck kreisend massieren.
- Massage 3- bis 4-mal wiederholen, mit erneutem Einsetzen im rechten Unterbauch.



Wärme- und Kälteanwendungen/feuchte Auflagen:

Wickel und feuchte Auflagen, evtl. in Kombination mit ätherischen Ölen (Fenchel, Kümmel) können verdauungsfördernd, entspannend und krampflösend wirken.

Dazu benötigen Sie:

- eine Schüssel mit heißem Wasser,
- ein Geschirrtuch oder ein Mullwindel als Innentuch,
- ein breites Woll- oder Moltontuch oder ein Frottierbadetuch als Außentuch,
- evtl. ein zusätzliches Handtuch als Auswringtuch.

Tauchen Sie das Innentuch in das heiße Wasser ein, bis es vollgesaugt ist. Wringen Sie es kräftig aus (ggf. mit Hilfe des Auswringtuches). Je weniger nass das Innentuch ist, desto heißer wird es auf der Haut vertragen und desto besser hält es die Wärme. Vor dem Auflegen die Wärme mit dem Handrücken testen. Wenn die Wärme vertragen wird, Innentuch anlegen und sofort mit dem Außentuch dicht bedecken. Nach 5-15 min Anwendung das Innentuch entfernen, die Haut trocknen und warm Abdecken. Lassen Sie sich bei Bedarf von Ihrer Pflegefachkraft oder im Patienten-Informationszentrum anleiten.

Medikamentöse Maßnahmen

Falls durch die nicht-medikamentösen Maßnahmen keine Besserung der Beschwerden erfolgt, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder Apothekerin/Apotheker. Es gibt verschiedene Gruppen von Abführmitteln, die unterschiedliche Eigenschaften haben und die häufig in Form eines Stufenschemas angewendet werden. Die Basis bilden Wirkstoffe, die über die Aufweichung des Stuhls und Erhöhung des Stuhlvolumens wirken. Alternativ oder ergänzend werden Abführmittel eingesetzt, die stimulierend auf den Darm wirken.

- Bitte nehmen Sie nicht regelmäßig Präparate ohne Rücksprache ein und lassen Sie sich individuell zu Ihrer Situation beraten.
- Bei der Einnahme von Abführmitteln sollten Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.
- Beachten Sie den unterschiedlichen Wirkungseintritt von verschiedenen Darreichungsformen wie Tabletten oder Zäpfchen.

Darreichungsform	Verabreichung	Wirkungseintritt
Tropfen oder Tabletten/Dragees	Orale Einnahme (über den Mund eingenommen)	10 – 12 Stunden
Zäpfchen oder Miniklistier	Rektale Einnahme (in den Darm eingeführt)	15 – 30 Minuten

Quellen und weiterführende Informationen

- Amboss (2025): Obstipation
- Andresen V et al. (2022): Aktualisierte S2k-Leitlinie chronische Obstipation der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie & Motilität (DGNM)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2014): Essen und Trinken bei chronischer Verstopfung, DGE-Infothek
- Sonn A., Baumgärtner U., Merk B. (Hrsg., 2014): Wickel und Auflagen. 4. Auflage, Thieme Stuttgart

Bei Fragen zu allgemeinen Themen der
Gesundheit, Prävention, Pflege und zum Umgang mit Erkrankungen
wenden Sie sich bitte an das
Patienten-Informationszentrum (PIZ)
Telefon 0651 208-1520 · piz.bkt@bbtgruppe.de · www.patienteninformationszentrum.de