

Einfach erklärt

Verstopfung

Dauerhaft harter Stuhl, eine verzögerte Entleerung oder weniger als drei Stuhlgänge pro Woche gehören zu den Symptomen einer Verstopfung. Wir erklären Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten.

Ursachen einer Verstopfung

- ballaststoffarme Ernährung
- Bewegungsmangel, Stress oder Reisen
- zu geringe Flüssigkeitszufuhr
- Nebenwirkung von Medikamenten (z. B. Opiode)
- Begleiterscheinung von Erkrankungen (z. B. Hämorrhoiden)



Maßnahmen bei Verstopfung

- ballaststoffreiche Ernährung (z. B. mit Obst)
- täglich 1,5–2 Liter Wasser
- regelmäßige Bewegung



Medikamente

Reichen allgemeine Maßnahmen nicht aus, können Abführmittel (z. B. Macrogole) helfen.

Wirkung von Macrogolen

- Bindung von Wasser
- Anregung der Darmbewegung durch Erhöhung des Stuhlvolumens
- Erweichung des festen Stuhls



5 – Ärztliche Hilfe

In folgenden Fällen sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen:

- bei abwechselndem Auftreten von Verstopfung und Durchfall
- Verstopfung, die trotz Therapiemaßnahmen weiter besteht
- bei Blut im Stuhl oder wenn noch andere Beschwerden (z. B. heftige Schmerzen, angeschwollener Bauch) hinzukommen



Einfach verstehen.