

Patienteninformation Verstopfung

Was ist Verstopfung?

Von Verstopfung spricht man, wenn

- der Stuhlgang seltener als 3-mal pro Woche erfolgt,
- das Pressen schmerzhaft oder sehr anstrengend ist,
- der Stuhl sehr hart oder klumpig ist
oder das Gefühl bleibt, „nicht richtig leer“ zu sein.

Verstopfung tritt häufig auf und ist in der Regel gut behandelbar. Ernährung, ausreichend Trinken und Bewegung spielen eine große Rolle.

1. Ernährung

Ballaststoffreiche Kost

Ballaststoffe quellen im Darm auf, machen den Stuhl weicher und fördern die Verdauung.

Empfehlungen:

- **Vollkorn statt Weißmehl**
 - Vollkornbrot, Vollkornbrötchen
 - Vollkornnudeln, Naturreis, Haferflocken, Müsli ohne viel Zucker
- **Obst** (mit Schale, wenn möglich)
 - Äpfel, Birnen, Beeren
 - Pflaumen, Zwetschgen, Aprikosen
 - Trockenobst (z. B. Backpflaumen, Feigen) in Maßen
- **Gemüse**
 - Karotten, Fenchel, Brokkoli, Kürbis, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen – langsam steigern, da blähend)
- **Samen & Nüsse**
 - Leinsamen oder Flohsamenschalen (mit viel Flüssigkeit!)
 - Walnüsse, Mandeln (kleine Mengen)

Wichtig:

- Ballaststoffzufuhr langsam steigern, um Blähungen zu vermeiden.
 - Fertigprodukte, Fast Food, sehr fettige und stark zuckerhaltige Lebensmittel möglichst einschränken.
 - Stark stopfend sind z. B. viel weißes Brot, Schokolade in größeren Mengen, sehr reife Bananen, häufiger Konsum von Fast Food.
-

2. Trinkmenge

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für einen weichen Stuhl unverzichtbar. Ballaststoffe wirken nur mit genügend Flüssigkeit.

Empfohlene Trinkmenge (falls ärztlich nichts anderes gesagt wurde):

- In der Regel **1,5–2 Liter pro Tag**
- Bei Hitze, Fieber oder Sport entsprechend mehr

Geeignete Getränke:

- Wasser (Leitungs- oder Mineralwasser)
- Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- Stark verdünnte Fruchtsäfte (z. B. 1 Teil Saft, 3 Teile Wasser)

Weniger geeignet:

- Große Mengen Kaffee, Schwarztee oder Energydrinks (können entwässernd wirken)
- Stark gezuckerte Getränke (Limonade, Cola)
- Alkoholische Getränke

Praktische Tipps:

- Stellen Sie morgens eine 1,5-Liter-Flasche bereit und trinken Sie sie über den Tag verteilt leer.
 - Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser.
 - Trinken Sie ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen – das kann den Darm anregen.
-

3. Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität regt die Darmtätigkeit an.

Empfehlungen:

- **Täglich 30 Minuten bewegen**, z. B.:
 - Zügiges Spaziergehen
 - Radfahren
 - Gymnastik, leichtes Joggen (wenn möglich)
 - **Alltag aktiver gestalten:**
 - Treppe statt Aufzug
 - Kurze Wege zu Fuß statt mit dem Auto
 - Regelmäßig aufstehen, wenn Sie viel sitzen (z. B. alle 30–60 Minuten kurz bewegen)
 - **Sanfte Bauchübungen** (nach Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin):
 - Knie im Liegen zum Bauch ziehen
 - Becken kreisen im StehenDiese Übungen können die Darmbewegung zusätzlich unterstützen.
-

4. Regelmäßige Toilettengewohnheiten

- Gehen Sie **möglichst immer zur Toilette, wenn Stuhldrang besteht**. Nicht „verkneifen“.
- Nehmen Sie sich **Zeit und Ruhe** – kein Druck, keine Hektik.

- Möglichst **feste Zeiten** (z. B. morgens nach dem Frühstück) einplanen, um den Darm an einen Rhythmus zu gewöhnen.
 - Eine bequeme Sitzposition hilft: Füße ganz aufstellen, ggf. kleiner Hocker unter die Füße (Knie etwas höher als Hüfte).
-

5. Wann sollten Sie ärztlichen Rat suchen?

Bitte wenden Sie sich an Ihre Ärztin/Ihren Arzt, wenn:

- die Verstopfung **neu auftritt** und länger als 2–3 Wochen anhält,
 - **starke Bauchschmerzen**, Übelkeit oder Erbrechen hinzukommen,
 - **Blut im Stuhl** sichtbar ist oder sich die Stuhlgewohnheiten plötzlich deutlich ändern,
 - Sie unbeabsichtigt **Gewicht verlieren**,
 - Sie regelmäßig Abführmittel benötigen, um Stuhlgang zu haben.
-

Wichtiger Hinweis:

Dieser Informationsbogen ersetzt **nicht** das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Lassen Sie sich bei anhaltenden Beschwerden individuell beraten, insbesondere, wenn Sie andere Erkrankungen oder eine spezielle Diät (z. B. bei Herz-, Nieren- oder Stoffwechselerkrankungen) einhalten müssen.