



Informationen und Empfehlungen zur Behandlung von Stuhlverstopfung

Verstopfung ist unangenehm aber nicht gefährlich. „Giftstoffe“ aus dem Darm spielen dabei keine Rolle. Die normale Stuhlentleerung muss sich erst wieder einspielen, die Umgewöhnung beansprucht einige Wochen. Dabei haben sich folgende Maßnahmen bewährt:

1. Reichlich Flüssigkeitsaufnahme: Schon auf nüchternen Magen 1 Glas Wasser oder Fruchtsaft evtl. mit einem Teelöffel Milchzucker. Im Tagesverlauf reichlich trinken (2-3 Ltr.)
2. Ballaststoffreiche Kost: Vollkornprodukte, Leinsamen, Weizenkleie. Reichlich Gemüse, Obst und Salate.
3. Quellmittel (Flosa, Mucofalk) mit reichlich Flüssigkeit und/oder Lactulose
4. Für ausreichende körperliche Bewegung sorgen, besonders bei sitzender Berufstätigkeit. Ggf. Bauchdeckenmassage.
5. Wichtig: Stuhldrang nicht unterdrücken.

In hartnäckigen Fällen Einnahme von Isomol oder Glaubersalz. Kommt es innerhalb der nächsten 24 Stunden nicht zum Stuhlgang, dann kleiner Einlauf mit Practo-Clyss, oder Dulcolax-Zäpfchen.

Verboten sind Abführmittel jeder Art, ob pflanzlich, ob als Tee, Körner, Würfel oder Tabletten.

Viel Erfolg

Dr. R. Grüner / Dr. I. Seel
Innere Medizin / Gastroenterologie / Proktologie