



Ambulante Pflegestützpunkte



Schüttorfer Straße 12
48455 Bad Bentheim
☎ 05922 - 98 10 13



Färberstraße 3
48465 Schüttorf
☎ 05923 - 98 94 09 4



Dorfstraße 13
48455 Gildehaus
☎ 05924 - 42 29 01 1



diakonischer-dienst.de



DiakonischerDienstBadBentheim

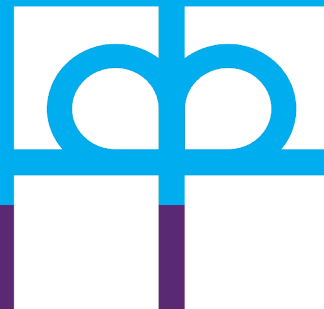


DiakonischerDienst.BB



Obstipation

Verstopfung, ein quälendes Problem



Symptom Obstipation

Obstipation (Verstopfung) ist eine erschwerte, verzögerte Darmentleerung, oft verbunden mit hartem Stuhl und schmerzhafter Entleerung. Ein gesunder Mensch hat normalerweise einmal täglich bis alle zwei Tage Verdauung, der Stuhl hat eine braune Farbe, ist von geschmeidiger Konsistenz und riecht nicht allzu unangenehm.

Vor allem Personen, die in der Bewegung stark eingeschränkt sind und / oder morphiumhaltige Medikamente nehmen müssen, leiden häufig unter Verstopfungen.

Obstipation ist keine Krankheit, sondern eine Folge von

- **Bewegungsmangel**
- **falscher Ernährung**
- **mangelnder Flüssigkeitszufuhr**
- **psychischen Belastungen**
- **Nebenwirkungen von Medikamenten**
- **Begleitscheinungen von Erkrankungen**



❌ 90°



Der Darm ist eingeklemmt und blockiert.

✅ 35°



Der Hockersitz (35°-Position) entlastet den Schließmuskel und kann so das „große Geschäft“ erleichtern.

Maßnahmen zur Vorbeugung

- Ausreichend trinken, sprechen Sie ihren Flüssigkeitsbedarf mit dem Arzt ab.
- So viel wie möglich bewegen.
- Ballaststoffreich essen, verdauungsfördernde Nahrungsmittel bevorzugen, zum Beispiel Joghurt, Salate, Gemüse, Vollkornprodukte, Sauerkraut oder Dörrobst.
- Stopfende Nahrungsmittel, wie Bananen, Schokolade, Weißbrot und Kuchen vermeiden.
- Tagesrhythmus beibehalten. Der Darm gewöhnt sich an „seine“ Zeit, das wirkt wie ein Darmtraining!

Was tun, wenn nichts hilft?

Bei einer bestehenden Obstipation sollten Sie nicht zu Abführmitteln greifen, sondern zuerst mit Ihrem Hausarzt sprechen. Eventuell muss der Darm einmal mittels Klysma oder Einlauf entleert werden.

Bewährt haben sich feste Abführtage, nach Anordnung des Arztes, an denen man dem Patienten ein Stuhlgang unterstützendes Zäpfchen, wie Dulcolax Supp oder Lecikarbon Supp verabreicht.

Laxantien wie Laxoberal oder Dulcolax wirken auf die Darmtätigkeit und bewirken eine sehr schnelle Darmpassage, die auch zu Durchfällen führen kann. Möglich ist das mit Milchzuckerprodukten wie Laktulose, Movicol und ähnlichen Produkten, wie z.B. Flohsamenschalen, die den Stuhlgang weich halten.