



St. Willibrord
Spital
Emmerich-Rees



Ballaststoffe und Bewegung helfen gegen Verstopfung im Alter

Auda Fares ist Oberarzt der Klinik für Altersmedizin am St. Willibrord-Spital. Der Mediziner gibt praktische Tipps, damit die Verdauung in Schwung kommt.

Etwa fünf bis 15 Prozent der Bevölkerung leiden an Verstopfung, Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Mit zunehmendem Alter steigt die Zahl an Betroffenen stark an, weiß Auda Fares, Oberarzt der Klinik für Altersmedizin und Frührehabilitation im St. Willibrord-Spital, von dem dieser Beitrag stammt. Er richtet sein Augenmerk auf die Verstopfung (in der Medizin Obstipation genannt) im Alter.

Häufiger Griff zu Abführmitteln

Mehr als 50 Prozent der älteren Patienten im Krankenhaus oder in Pflegeheimen erhalten Abführmittel zur Therapie einer chronischen Verstopfung. Die normale Stuhl-Frequenz liegt bei einmal täglich, kann sich aber auch auf dreimal täglich bis dreimal wöchentlich erstrecken. Eine Verstopfung liegt laut medizinischer Definition vor, wenn der Patient seltener als alle drei Tage Stuhlgang hat. Der Stuhl ist in der Regel klebrig bis klumpig, oft hart, wodurch die Stuhlentleerung nicht selten nur durch heftiges Pressen möglich und mit einem hohen Leidensdruck verbunden ist. Nicht selten entsteht dabei ein Gefühl der unvollständigen Darmentleerung.

Je nach Dauer der Beschwerden spricht man von akuter oder chronischer Verstopfung. Bei der akuten Verstopfung hält die Symptomatik nur wenige Tage bis Wochen an. Bei der chronischen Verstopfung können die Beschwerden drei oder mehrere Monate lang anhalten oder über einen langen Zeitraum immer wiederkehren.

Ursachen einer Verstopfung

Grundsätzlich wird die Verstopfung in eine primäre (funktionelle) sowie in eine sekundäre Form unterteilt. Die am häufigsten primär vorkommende Verstopfung ist die mangelnde Bewegung durch körperliche Einschränkungen/Bettlägerigkeit, zu wenig Flüssigkeitskonsum aufgrund von

Die Klinik für Altersmedizin und Frührehabilitation hat einen hohen Stellenwert im St. Willibrord-Spital. Das Foto zeigt Chefarzt Resul Toprak (rechts) und Oberarzt Auda Fares.



abnehmendem Durstgefühl, zu wenig pflanzliche Kost oder zu viele tierische Lebensmittel. Psychisch bedingte Obstipation (keine Zeit, Stress, Ortswechsel oder Situationswechsel, bewusste Unterdrückung des Stuhldrangs) sind auch bei alten Menschen sehr häufige Ursachen für primäre Verstopfung.

Die sekundäre Form einer Obstipation ist Folge einer Grunderkrankung, zum Beispiel Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Schlaganfall, Demenz, Schilddrüsenunterfunktion oder Diabetes mellitus. Auch unerwünschte Nebenwirkungen von Medikamenten kommen als Auslöser in Betracht. Dazu gehören beispielsweise Opioid-haltige Schmerzmittel, harntreibende Mittel, Psychopharmaka und Antiparkinson-Medikamente. Ein weiterer Aspekt ist der Missbrauch von Abführmitteln. Besonders alte Menschen greifen häufig zu schnell und unkontrolliert zu Abführmitteln. Die mögliche Folge: Der Darm gewöhnt sich an die Stimulanz und wird träge, wodurch es zu einer Darmlähmung kommen kann.

Allgemeine Therapie-Maßnahmen

Die Behandlung einer Verstopfung hängt immer davon ab, welche Ursache zugrunde liegt. Unter den allgemeinen und diätetischen Therapiemaßnahmen wird hier eine „gesunde Lebensweise“ verstanden. Dafür gelten folgende Empfehlungen:

1. Ballaststoffreiche Ernährung
Eine erhöhte Zufuhr von Ballaststoffen ist empfehlenswert, die tägliche Zufuhr sollte mindestens 25 bis 30 Gramm betragen. Ballaststoffe finden sich vor allem in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Müsli, Leinsamenschrot und Weizenkleie. Individuell können auch eingelegte Pflaumen oder Feigen sowie Sauermilchprodukte die Darmtätigkeit anregen. Patienten mit Kauproblemen können auf entrindetes Schwarzbrot, gekochte Salate, passiertes Gemüse und Obst in Form von Mus oder Kompott zurückgreifen.

2. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
Zu achten ist auf eine ausreichende Trinkmenge von 1,5 bis zwei Litern am Tag. Hierfür

INFO

Kontakt zur Klinik für Altersmedizin im St. Willibrord-Spital: Telefon 02822 73-1150 (Sekretariat)

eignen sich besonders magnesiumreiches Mineralwasser, kohlen säurehaltige Getränke, ungesüßte Tees und ein maßvoller Kaffeekonsum. So wird die Darmtätigkeit angeregt. Gerade ältere Patienten trinken aufgrund eines verminderten Durstgefühls und aus Sorge vor nächtlichem Harndrang nur wenig. Hier kann es hilfreich sein, die gesamte Trinkmenge morgens bereitzustellen und diese in kleinen Mengen über den Tag zu sich zu nehmen. Zusätzliche Unterstützung bietet ein Glas lauwarmes Wasser morgens auf nüchternen Magen, das bringt die Verdauung in Schwung.

3. Körperliche Bewegung
Vermehrte körperliche Bewegung unterstützt die Darmtätigkeit. Dazu zählen, angepasst an die individuellen körperlichen Ressourcen, Wandern, Laufen und Gymnastik oder Radfahren im

Bett, am besten mit mehrmaligen Wiederholungen pro Tag. Auch Bauchmassagen können den Weitertransport des Stuhls unterstützen. Dabei wird der Bauch am äußeren Rand entlang im Uhrzeigersinn etwa zehn Minuten lang massiert.

4. Stuhltraining
Bei vielen Patienten ist es hilfreich, einen regelmäßigen Stuhlrhythmus zu erlernen, um den Stuhlgang anzukurbeln. Hierbei kann zum Beispiel direkt nach dem Frühstück oder Mittagessen die Toilette aufgesucht werden, um den Darm an diese feste Uhrzeit zu gewöhnen. Wichtig ist zudem, einen einsetzenden Stuhldrang nicht über längere Zeit zu unterdrücken und möglichst zeitnah eine Toilette aufzusuchen. Beim Stuhltraining sollten Stress und Hektik unbedingt vermieden werden.

Wenn trotz der genannten Maßnahmen weiterhin Verstopfungsbeschwerden auftreten, können kurzfristig unter ärztlicher Anleitung auch Abführmittel zum Einsatz kommen. Sie sollen eine Verstopfung lösen und/oder einer Darmträgheit entgegenwirken.