

# Wenn der Darm streikt

Offene Worte zu einem Tabu-Thema: Beim Altstadtgespräch im Alten Rathaus ging es um Ursachen und Symptome, Vorbeugung und Hilfsmöglichkeiten bei Verstopfungen

Julia Benkel

„Kaum jemand spricht darüber, trotzdem sind viele Menschen betroffen“, bringt Internist Maik Haarbach vom EvK das Problem auf den Punkt: „Verstopfung ist die häufigste Funktionsstörung im Magen-Darm-Bereich.“ Unter dem Titel „Verstopfung – Was hilft wirklich?“ informierten beim Altstadtgespräch drei Exper-

ten über Ursachen und Symptome, Vorbeugung und Hilfsmöglichkeiten. Denn: „Das Thema ist schambehaftet – dadurch steigt der Leidensdruck der Betroffenen meist über Jahre.“

Eine Obstipation, so der Fachbegriff, kann verschiedene Ursachen haben. Neben Flüssigkeitsmangel können auch Erkrankungen oder die Einnahme von Medikamen-

ten zur Verstopfung führen. Haarbach definiert: „Wer weniger als dreimal in der Woche Stuhlgang hat, leidet an Verstopfung.“ Etwa 20 Prozent der Bevölkerung seien davon betroffen. „Behandlungsmöglichkeiten verlaufen stufenweise“, weiß der Internist. In weniger akuten Fällen sei oft bereits die Veränderung des Lebensstils, mehr Bewegung oder eine Ernährungsumstel-

lung ausreichend. „Schlägt diese Umstellung nicht an, müssen Abführmedikamente eingesetzt werden.“ Zudem könnten Einläufe und Zäpfchen helfen.

Die lästigen Beschwerden können aber auch gefährlich werden. „Im schlimmsten Fall muss ein chirurgischer Eingriff abgewogen werden“, wendet sich Maik Haarbach an Stefan Winkelmann, Proktologe im

EvK. „Oft liegen einer Verstopfung organische Störungen zugrunde“, erklärt der. Beim ODS-Syndrom etwa. „Eine Ausbuchtung der Darmwand behindert den Stuhlgang.“ Diese Veränderung lässt sich nur durch einen chirurgischen Eingriff beheben.

Dritter Réferent ist Stefan Fey, Oberarzt der Klinik für Naturheilkunde in Blankenstein. Er empfiehlt Kneipp-

sche und Bewegungs-Therapie. „Eigentlich reicht eine halbe Stunde Ausdauersport am Tag, um den Darm in Schwung zu bringen“, weiß der Arzt. Zudem helfen Heilpflanzen wie Aloe und Faulbaumrinde sowie Abführtees, aber: „Auch diese pflanzlichen Mittel dürfen nicht länger als vier Wochen eingenommen werden.“ Helfer der Naturheilkunde sind auch Einläufe oder die

Einnahme von Füll- und Quellstoffen wie Leinsamen und Flohsamen. „Das Wichtigste für eine gesunde Verdauung ist jedoch die Zufuhr von Flüssigkeit und eine ausgewogene Ernährung“, erklärt Stefan Fey. Aber: Auch Stress und Zwänge können den Körper belasten. Grundsätzlich rät Fey: „Wichtig sind Vorsorgeuntersuchungen bei Spezialisten wie Darmspiegelungen.“