

Wenn der Darm streikt

01.03.2012 | 16:28 Uhr



Bildnummer: 53373933 Datum: 29.04.2009 Copyright: imago/blickwinkel junge Frau massiert ihren Bauch, hat Bauchschmerzen young woman making a belly massage BLWS213615 kbdig 2009 quer Baeuche Bauch Bauch massieren Bauchgefuehl Bauchgefuehle Bauchmassage Bauchmassagen Bauchnabel Bauchschmerz Bauchschmerzen Bauchweh fassen fasst sich an flaes Gefuehl im Magen Frauenkoerper fuehlen fuehlt Gastritis greifen greift haelt Haende halten haltend Hand Haut hellhaeutig hellhaeutige hellhaeutiger hellhaeutiges Magen Maegen Magen-Darm Magenerkrankung Magenerkrankungen Magengegend Magengeschwuer Magengeschwure Magenkrankheit Magenkrankheiten Magenleiden Magenschleimhautentzuendung Magenschmerz Magenschmerzen Magenweh Mensch Menschen Nahaufnahme Nahaufnahmen Reizdarm Verdauungsstoerung Verdauungsstoerungen Verstopfung Frau fasst Person Personen Einzelperson Einzelpersonen 1 Person eine PersonLeute Erwachsene Frauen Twen Twens 20-30 Jahre jung Koerper Koerperteile Medizin Krankheit Krankheiten krank Erkrankung Erkrankungen Kranker Kranke Schmerz Schmerzen anfassend anfassend beruehren beruehrend Beruehrung wehtun Weisse weiss weisse Hautfarbe Querformat Bauchnaebel tasten tastend ertasten ertastend massieren massierend Leibscherz Leibscherzen persons one person single person single persons peoples individual individuals human being human beings adult adults grown-up grown-ups woman women 20-30 years young stomach arms belly belly button bellybutton body closeup close-up view collywobbles costiveness digestive digestive disorders digestive system digestive trouble dyspepsia female feminine gastric gastric ulcer gastrointestinal gut feeling hands health healthiness hold holding humans indigestion indoor photo interior intestinal disease intestinal flora intestinal hypomotility intestinal tract irritable bowel syndrome irritable bowel light-skinned metabolic metabolism occlusion part of the body peptic skin stomach ache stomach pain stomach region stomach ulcer stomach-ache womanl

Hattingen. Offene Worte zu einem Tabu-Thema: Beim Altstadtgespräch im Alten Rathaus ging es um Verstopfungen.

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

EMPFEHLEN

 [Twittern](#)

 [Empfehlen](#)



LESEN SIE AUCH

[ALTSTADTGESPRÄCH](#)

Anzeige



Eine Obstipation, so der Fachbegriff, kann verschiedene Ursachen haben. Neben Flüssigkeitsmangel können auch Erkrankungen oder die Einnahme von Medikamenten 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 Ernährungsumstellung 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 Referent ist Stefan Fey, Oberarzt der Klinik für Naturheilkunde in Blankenstein. Er empfiehlt Kneippsche 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 Vorsorge-Untersuchungen bei Spezialisten wie Darmspiegelungen.“

Julia Benkel