

Verstopfung zeitgemäß behandeln

Die aktuelle S2k-Leitlinie Chronische Obstipation definiert die Erkrankung neu und beurteilt auch die Therapie mit **Laxanzien** anders, als dies früher der Fall war. Es ist an der Zeit umzudenken!



© apops / fotolia.com

Noch immer hält sich hartnäckig wie eine Verstopfung die Meinung, wer unter Obstipation leide, sei selber daran schuld und müsse sich einfach nur mehr bewegen, mehr trinken oder ballaststoffreicher

essen. Dies mag für leichte, vorübergehende Beschwerden stimmen. Bei der chronischen Obstipation allerdings reichen diese Maßnahmen nicht aus. In einer Studie konnte gezeigt werden, dass eine tägliche sportliche Aktivität von einer Stunde über die übliche Ak-

tivität des Probanden hinaus keinen Einfluss auf die Verstopfung hat. Ähnlich verhält es sich mit Ballaststoffen in Nahrungsmitteln und mit dem Trinken.

Geringere Lebensqualität

Etwa 5 bis 15 Prozent der Bevölkerung sind von einer chronischen Obstipation betroffen. Bei Frauen und älteren Menschen ist die Prävalenz deutlich höher. Für die Betroffenen ist es nicht nur eine banale Befindlichkeitsstörung, sondern eine Erkrankung mit einer Vielzahl belastender Symptome. Die Ursachen sind komplex und bisher nur teilweise aufgeklärt. Nach der neuen Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität und der deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten liegt dann eine chronische Obstipation vor, wenn der Patient über unbefriedigende Stuhlentleerungen klagt, die seit mindestens drei Monaten bestehen und mit mindestens zwei Leitsymptomen, wie starkem Pressen, klumpigem, hartem Stuhl oder subjektiv unvollständiger Entleerung einhergehen. Die Häufigkeit des Stuhlgangs spielt im Unterschied zu früheren De-

initionen keine so große Rolle mehr, denn es gibt Menschen, die zwar täglich, aber nur mit großer Anstrengung Stuhlgang haben und auch diese sollen sich in der Definition wiederfinden.

Medikamentöse Therapie

Die chronische Obstipation muss als ernsthaftes Problem mit durchaus hohem Leidensdruck akzeptiert werden. Dementsprechend haben die Betroffenen auch einen Anspruch auf eine Behandlung und sollten nicht mit guten Ratschlägen zu ihren Lebensgewohnheiten abgespeist werden. Eine Therapie soll zunächst (Stufe I) mit Ballaststoffen, wie Flohsamenschalen, versucht werden. Wenn dies nicht ausreicht oder durch Vergärungsprozesse im Darm schlecht vertragen wird, folgt Stufe II. Mittel der ersten Wahl sind hier Makrogole, Bisacodyl und Natriumpicosulfat. Die Substanzen können auch dauerhaft eingenommen werden. Man weiß heute, dass bei bestimmungsgemäßer Anwendung weder Gewöhnungseffekte und Dosissteigerungen, noch Kaliumverluste oder sonstige gravierende Nebenwirkungen zu erwarten sind. Mittel der zweiten Wahl sind Zuckerstoffe, wie Lactulose, und Anthrachinone. ■

Sabine Bender,
Apothekerin / Redaktion

8 von 10 Allergien wirken direkt auf die Haut.¹

TOLERIANE ULTRA

Pflegt und beruhigt allergie-gereizte Haut.

Helfen Sie, den Leidensdruck zu mindern.



0%

Konservierungsstoffe,
Parabene, Duftstoffe, Alkohol,
Farbstoffe, Lanolin

Hautberuhigendes
Thermalwasser aus
La Roche-Posay



¹Quantitative Studie mit 2.000 Frauen in Deutschland/Frankreich (2009).