

# Verstopfung (Obstipation)

## Information

Bei hartem Stuhl und/oder häufig schmerzhaftem Stuhlgang sowie bei geringer und seltener Stuhlentleerung (nur jeden vierten Tag) spricht man von einer Verstopfung. Ursachen hierfür können ungenügende Darmtätigkeit, Bewegungsmangel, unzureichende Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme sowie bestimmte Medikamente (z.B. Morphine, vereinzelte Zytostatika) sein.

### Was kann ich selbst tun?

- Verwenden Sie ballaststoffreiche Nahrungsmittel:  
Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, Trockenobst, Lein- oder Flohsamen und Naturjoghurt ohne Lebkulturen
- Trinken Sie ausreichend (ca. 2 l täglich) Mineralwasser, morgens lauwarmes Wasser, Säfte, Tees (Löwenzahnblätter und -wurzeln, Schafgarbenkraut und Kamillenblüten) oder auch Kaffee.
- Bewegen Sie sich regelmäßig.
- Massieren Sie sich Ihren Unterbauch.
- Verwenden Sie Milchzucker (Laktose).
- Milchprodukte, wie Joghurt oder Dickmilch, fördern die Verdauung.
- Feuchtwarme Bauchauflagen, Wärmflasche und oder Kirschkernkissen können helfen.
- Nehmen Sie Abführmittel nur in Absprache mit Ihrem Arzt ein.
- Nehmen Sie bei Einnahme von Opiaten (Morphium) in Absprache mit ihrem Arzt ggf. vorbeugend regelmäßig Abführmittel ein.

### Wann informiere ich Pflegende/Ärzte?

- wenn Sie länger als drei Tage keinen Stuhlgang hatten
- wenn Sie Blut im Stuhl feststellen
- bei andauernden Krämpfen
- wenn Sie innerhalb von zwei Tagen nach Einnahme eines Abführmittels keinen Stuhlgang hatten