Verstopfung muss nicht sein

Autor(en): **Kornacher, Johannes**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): **- (2000)**

Heft 57

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-815710

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Verstopfung muss nicht sein

Gerade für Parkinsonpatienten ist eine gut funktionierende Verdauung unerlässlich. PARKINSON zeigt, wie Sie Ihren trägen Darm auf Trab bringen können.

Von Johannes Kornacher

Verstopfung gehört zu häufigen Beschwerden aller Menschen. Besonders ältere Menschen, etwa die Hälfte aller über 65jährigen, klagen über Verstopfung (Obstipation). «Die Prävalenz der Obstipation nimmt mit dem Alter zu», schreibt der Düsseldorfer Geriatrie-Professor Joachim F. Eckenbrecht im Fachblatt «Geriatrie Praxis». Arztbesuche wegen Verstopfungsbeschwerden erfolgten fünf- bis zehnmal häufiger als wegen chronisch entzündlicher Darmerkrankungen. Interessant: Bei älteren Menschen mit Opstipation seien Frauen stärker betroffen als Männer.

Allerdings kann Verstopfung verschiedene Beschwerden beschreiben: harter Stuhl, zu geringe, unregelmässige oder zu seltene Entleerung, Blähungen oder Schmerzen beim Stuhlgang. Der Begriff der Verstopfung ist also nicht eindeutig definiert. Patienten und Ärzte verstehen darunter unterschiedliche Symptome. Ärzte sprechen in der Regel von Opstipation, wenn die Stuhlfrequenz unter dreimal pro Woche liegt, weniger als 35 Gramm/Tag ausgeschieden werden, der Stuhl weniger als 70 Prozent Wasser enthält und seine Konsistenz verhärtet, also nicht formbar ist. Allerdings weist Eckenbrecht darauf hin, dass viele Patienten eine höhere Frequenz als dreimal pro Woche haben und sich trotzdem als verstopft bezeichnen: «Ihr Stuhlgang ist mit verstärktem, unangenehmem Pressen verbunden, oder sie empfinden die Stuhlkonsistenz als zu hart.» Begleiterscheinungen sind oft Blähungen, Magenbeschwerden und ein allgemeines Völlegefühl.

Parkinsonpatienten klagen besonders häufig über Verstopfung: Fast die Hälfte von ihnen sind davon in irgendeiner Form betroffen. «Ihre Beschwerden sind Völlegefühl, Stuhldrang ohne die Entleerung, harter Stuhl, Leibschmerzen, Appetitlosigkeit und allgemeines Unwohlsein», so die St. Galler Krankenschwester Elisabeth Ostler. Oft kommen auch Beschwerden über Hämorrhoiden dazu. Gerade nach längerer Krankheitsdauer sind Magen- und Verdauungsprobleme sehr häufig. Regelmässige Verdauung wäre da besonders wichtig, damit nicht zuviel Stuhl und Luft im Darm verbleiben und auf den Magen drücken. Fachleute verweisen darauf, dass Angehörige und Pflegepersonal gerade bei Parkinsonkranken deren Beschwerden ernst nehmen sollen. «Das sind echte Beschwerden und keine Stuhlmarotten», sagt Elisabeth Ostler.

Verstopfung wird bei Parkinsonkranken durch körperliche und medikamentöse Faktoren begünstigt. Der Arzt Rainer Thümler schreibt in seinem Ratgeber «Die Parkinson-Krankheit» (Serie Gesundheit Piper/C&H, ca. Fr.18.–): «Rigor und Akinese können dazu führen, dass der Pressvorgang beim Stuhlgang gemindert ist. Weiterhin können die Anti-Parkinson-Medikamente die Darmbewegung herabsetzen, die Magenentleerung verzögern und somit auch zur verlangsamten Passage durch den

Beim Parkinson-Syndrom ist die Darmmotorik gehemmt

Dickdarm beitragen.» Das bestätigt auch der Tschugger Neurologe Fabio Baronti. «Beim Parkinson-Syndrom ist die Darmmotorik gehemmt.» Auch Baronti nennt die Nebenwirkung der Medikamente als eine der Hauptursachen. Allenfalls bei Tasmar sei Verstopfung nicht als Nebenwirkung aufgetaucht, eher das Gegenteil.

Eine andere Hauptursache für Verstopfung bei Parkinsonpatienten ist deren eingeschränkte Beweglichkeit. Und Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für regelmässige Verdauung. «Dazu kommt, dass viele Patienten viel zuwenig Flüssigkeit und zuwenig Ballaststoffe zu sich nehmen», sagt Baronti. Zwei ursächliche Faktoren für eine Stuhlverstopfung kann man also selbst günstig beeinflussen. «In Bewegung bleiben» ist das Wichtigste. «Seien sie so aktiv wie möglich, geniessen sie Spaziergänge», rät Dr. Baronti.

Mittel gegen die Verstopfung gibt es viele. Nicht alle helfen jedem gleich gut. Bevor man zu radikalen Massnahmen wie Medikamenten greift, sollte man natürliche Mittel ausprobieren. Da gibt es bereits im Verhalten und den Alltagsgewohnheiten einige Ansätze. Etwa empfiehlt Dr. Baronti seinen Parkinsonpatienten möglichst grosse Regelmässigkeit. Das betrifft die Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten, wobei auf Süsses verzichtet werden sollte. Man sollte auch versuchen, in Bezug auf den Stuhlgang auf Regelmässigkeit zu achten: On-Zeiten beachten, nach dem Frühstück oder einer Mahlzeit, nach dem Genuss warmer Getränke. Dabei sollte aber kein Stress entstehen, denn der hemmt den Stuhlgang eher. Aber es hilft, auf seinen Körper zu hören: «Folgen Sie ohne Verzögerung dem Bedürfnis nach Entleerung», sagt Baronti. Andrerseits ist es wichtig, erste Anzeichen von Verstopfung nicht zu ignorieren. «Wenn der Darminhalt erst einmal so eingetrocknet ist, dass er sogar einem Einlauf widersteht, muss mit dem Finger nachgeholfen werden, was für Patient wie Pflegeperson unangenehm ist», weiss die Krankenschwester Elisabeth Ostler.

Der Gefahr des Austrocknens lässt sich mit erhöhter Flüssigkeitszufuhr begegnen. Parkinsonpatienten sollten sowieso viel trinken. Leiden sie an Verstopfung, sollten bis drei Liter pro Tag getrunken werden. Herz- und

Wundermittel Darmmassage

von Elisabeth Ostler

Beginnen Sie am rechten Unterbauch (dort sitzt der Blinddarm). Bewegen Sie die Finger oder die Faust mit mässigem Druck kreisförmig bis zum rechten Oberbauch (dort sitzt die Leber). Dann weiter, immer mit kreisenden Bewegungen, quer über den Oberbauch bis zum linken unteren Rippenbogen. Jetzt hinunter zum linken Unterbauch. Der Effekt ist ähnlich, wie wenn man eine Tube ausdrückt. Diese Massage macht man immer wieder von vorne, etwa 10 Minuten täglich. Der geeignetste Zeitpunkt ist morgens vor dem Aufstehen. Der Erfolg stellt sich nicht sofort ein und nur in Kombination mit anderen Mitteln!

Hausmittel zu Darmanregung

- Morgens nüchtern 2 dl lauwarmes Wasser trinken
- Kleinere Mahlzeiten
- Im Sitzen Aftermuskeln trainieren: Anspannen-loslassen (in verschieden langen Intervallen)
- Vor der Mahlzeit trinken, nicht zum Essen
- Nach der Mahlzeit: bewegen!
- Pflaumen über Nacht in Wasser einlegen. Saft morgens trinken.
- Bei Völlegefühl und Blähungen: Pfefferminztee

Inserat

Freund der Familie

LIFTSYSTEME

Grosse Auswahl an Treppenliften; z.B. Rollstuhl- und Sitzlifte

Högg bietet auch für Ihre persönlichen Anforderungen eine breite Palette von Liften an. Verlangen Sie noch heute unsere umfassenden Unterlagen.

HÖGG

Högg Liftsysteme AG
Bürgistrasse 15
CH-9620 Lichtensteig
Tel. 071-988 15 34
Fax 071-988 68 32

Vertretungen in der ganzen Schweiz

Schicken Sie mir bitte die Unterlagen über ☐ Sitzlifte ☐ Rollstuhllifte

Frau/Herr ..... Str. .....

PLZ/Ort ..... Tel. .....

Nierenkranke sollten allerdings öfters eine kleine Menge trinken. Vor allem ältere Männer müssen darauf achten, ihre Ration bis frühabends zu trinken, um Schlafstörungen zu vermeiden. Neben Wasser, Verdauungstee (Pfefferminz, Fenchel) und Fruchtsäften kann man natürlich verdauungsfördernde Getränke einsetzen. Most, Sauser, Feigen- oder Sauerkrautsaft geben dem Darm meist entsprechende Impulse. Wichtig: Ausprobieren und Dosis langsam steigern. Eine Überdosis kann sehr ungenehm wirken!

Natürlich spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle für die Qualität der Verdauung. Zwar versteht jeder Patient unter «richtiger» Ernährung etwas anders. Aber ein paar Richtlinien gibt es dennoch. Wichtig ist etwa die ausreichende Zufuhr von Ballaststoffen: Mindestens 30 Gramm /Tag! Ballaststoffe sind in Hülsenfrüchten, Schalen- oder Dörrobst, Haferkleie, Leinsamen, Joghurt oder Vollkornbrot enthalten. Fleisch, Eier oder Fisch dagegen enthalten keine Ballaststoffe. Deren Wirkung entfaltet sich auch erst in Verbindung mit entsprechend viel Flüssigkeit. Der Schwammeffekt weicht den Stuhl auf und trainiert die Darmmuskulatur.

Ein träger Darm kann auch von aussen behandelt werden. Bauchgymnastik und Massagen sind oft sehr hilfreich. (Beachten Sie den nebenstehenden Kasten!) Dann gibt es natürlich die unzähligen Abführmittel: Wenn alles nichts hilft, lässt sich der Einsatz dieser sogenannten Laxanzien nicht umgehen. Allerdings ist dabei erhöhte Vorsicht geboten. Deshalb sollte man zu Abführmitteln nur nach eingehender Beratung mit dem Arzt greifen. Dr. Fabio Baronti weist darauf hin, dass kein Abführmittel regelmässig eingenommen werden soll. «Es soll den Dickdarm zur Arbeit anregen, aber keinen Gewöhnungseffekt bewirken», sagt er. Dazu soll das Mittel einfach zu dosieren sein, nicht schlagartig wirken. «Gerade aggressive Mittel verletzen die Darmschleimhaut.» Meist erreicht man mit ihnen nur kurzfristige Wirkung, schadet sich aber bei regelmässiger Einnahme, das heisst schon nach einer Woche. «Das kann die Darmträgheit sogar noch verstärken», so Baronti. Er unterscheidet drei Stufen von Mitteln: Die Weichmacher und Gleitmittel wie Zäpfchen oder Miniklistier, den Einlauf und die isotonischen Trinklösungen.

Weniger empfehlenswert findet Baronti Zuckerprodukte (wie Agarol, Duphalac oder Importal), salinische Mittel (Bitter-, Klaubersalz), weil sie dem Körper Wasser entziehen, heftig wirken und Bauchschmerzen verursachen können. Auch auf darmreizende Mittel wie Dulcolax oder Guttalax, aber auch Abführtees sollte man besser verzichten. In jedem Fall gilt: Sollte eines der verwendeten Mittel in der empfohlenen Dosierung nicht wirken, darf man die Dosis nicht einfach verdoppeln, sondern sollte ein anderes Präparat versuchen. Auch Laxanzien wirken übrigens erst mit ausreichend viel Flüssigkeit. Trinken Sie mindestens 3 dl eines Ihnen angenehmen Getränks nach der Einnahme des Mittels.

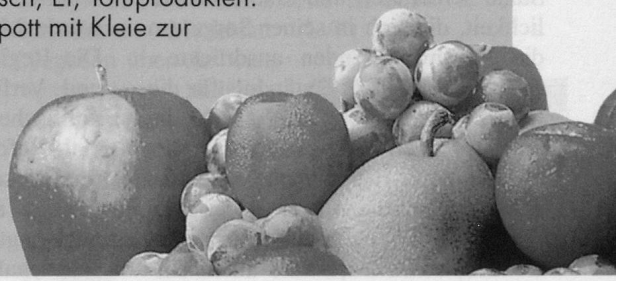
Zwei Weisheiten zum Schluss, die eine ernst, die andere ironisch gemeint: Gut gekaut ist halb verdaut. Und: Lieber einen weichen Stuhl als einen harten Grind!

Tagesmenu für Parkinsonpatienten

Die Thuner Ernährungsberaterin Annelies Wirthwein stellte für PARKINSON ein Menu für die richtige Verdauung zusammen. Guten Appetit!

8 Uhr Kaffee mit oder ohne Koffein, schwarzer oder Kräutertee.
Graham- oder Vollkornbrot, eventuell getoastet.
Butter oder eventuell Becel-Margarine, Konfitüre.
Birchermüsli mit Yoghurt, Hafer- oder Weizenkleie, gemahlene Nüsse.
Im Winter eventuell einen Brei mit je ½ Liter Milch und Wasser, Hafer-, Hirse- oder Sojaflocken, Buchweizen. Plus Hafer- oder Weizenkleie. Wenig Zucker. Früchte als Kompott je nach Saison, Feigen.

10 Uhr Frucht- oder Gemüsesaft oder Yoghurt nature mit Bifidusbakterien oder LC1-Yoghurt

12 Uhr Suppe, eventuell mit Gemüse und frischen einheimischen Kräutern.
Fleisch, Fisch, möglichst nicht zu stark gebraten, damit die Leber nicht zu stark belastet wird.
Vegetariern empfehle ich Eier, Sojaprodukte oder ähnliches
Beilagen: Kartoffeln, Teigwaren oder Cerealien
Gemüse und Salate je nach Saison oder «Gluscht»: wichtige Ballaststoffe!
Dessert eventuell auf den Nachmittag verlegen (am besten Früchte). Patisserie halte ich nicht für günstig, da sie meist süss und mit Milchprodukten hergestellt ist. Beides, Zucker und Milch, verschleimen den Körper.

19 Uhr Vollkorn- oder Grahambrot, Knäckebrot, Darvida u.a. mit Butter, Aufschnitt, Fisch, Ei, Tofuprodukten.
Eventuell noch ein Kompott mit Kleie zur Verdauungsförderung.
Kaffee oder Tee ohne Koffein/Teein, Kräuter- oder Blümlitee zur Beruhigung und für einen tiefen, gesunden Schlaf.