**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 62 (2005)
**Heft:** 7-8: Verstopfung : muss das sein?

**Artikel:** Verstopfung : muss das sein?
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-552463

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 12.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Verstopfung – muss das sein?

**Man spricht ja nicht so gerne darüber, aber Verstopfung ist eine weit verbreitete Verdauungsstörung. Unangenehm, lästig – und doch kann man viel selbst dagegen tun.**

Mit dem Verdauungsapparat und seinen Funktionen ist das so eine Sache. Wenn wir klein sind, ein grosses und wichtiges Thema (vor allem für die Mütter), wenn wir älter werden, ein fast totgeschwiegenes. Während – noch gar nicht so lange her! – der Philosoph Immanuel Kant ungeniert von «Fürzen» sprach und der Dichterfürst Goethe sogar dem «Schiss» ein «kleines Liedchen» (eigentlich ein ziemlich langes Gedicht) widmete, ist uns das heute alles etwas peinlich.

Dabei gehören Beschwerden in Magen und Darm für viele zum Alltag. An gelegentlicher oder häufigerer Verstopfung leiden etwa 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung in den Industrieländern. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, ältere Menschen öfter als jüngere. Verstopfung ist aber keine Krankheit, sondern ein Symptom. In den meisten Fällen ist sie harmlos, sie kann jedoch auch Anzeichen eines anderen Leidens sein.

## Die Reise durch den Körper

Wir essen, wir verdauen, wir scheiden die nicht verwerteten Bestandteile der Nahrung wieder aus. So einfach das

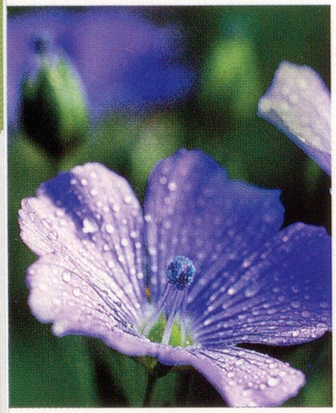
klingt: Mohrrübe und Müesli legen dabei einen langen Weg zurück, der auch seine Zeit braucht.
Die Verdauung beginnt bereits im Mund, wenn wir einen Bissen mit den Zähnen zerkleinern und Enzyme im Speichel die ersten komplexen Kohlenhydrate aufspalten. Danach hat der kleine Bissen einen Slalom von etwa acht Metern Länge über die Speiseröhre, den Magen und die verschiedenen Darmabschnitte vor sich, wobei ihm Wasser und Nährstoffe entzogen werden.
Dieser Prozess dauert länger, als man denkt. Schon im Magen verbringen leichte Speisen wie Reis oder gekochter Fisch bis zu drei Stunden, schwerere Bohnen oder Bratkartoffeln bis zu sieben Stunden, fette Speisen insgesamt etwas länger als fettarme.
Dann erst wird unser Bissen zum Darm weitergeschoben. Der Dünndarm schlängelt sich über drei bis fünf Meter in säuberlichen Schlingen durch den Bauch und wird von den etwa zwei Metern Dickdarm umrahmt. Die letzten 20 Zentimeter des Darms werden als Mastdarm oder Rektum bezeichnet. Die Passage der Lebensmittel durch den Darm dauert, je nach dem, was man gegessen hat, 24 Stunden bis mehrere Tage. So wundert es also kaum, dass auch die Entleerung des Darms zeitlich starken Schwankungen unterliegt.

### Und was ist normal?

So unterschiedlich lange die Nahrung brauchen kann, um den langen Weg der Verdauung zurückzulegen, so unterschiedlich ist die Häufigkeit der Darmentleerung von Mensch zu Mensch. Daher gibt es beim Stuhlgang keinen Richtwert, an den man sich halten könnte. Die so genannte Stuhlfrequenz variiert von dreimal täglich bis dreimal wöchentlich. Was normal ist, ist nämlich sehr stark von unseren eigenen Vorstellungen abhängig – und manchmal leider auch von Werbung, die uns suggeriert, alles müsse beim einen so funktionieren wie beim andern. «Pünktlich und zuverlässig» soll die Darmentleerung sein, «mindestens einmal täglich» wird da als Massstab angeführt. So wird dann auch schnell eine Verstopfung vermutet, wo gar keine vorliegt. Bei manchen klappt es täglich, andere «müssen» eben nur etwa dreimal pro Woche – beides liegt im Rahmen des Normalen.
Medizinisch spricht man erst dann von Verstopfung oder Obstipation, wenn der Gang zur Toilette seltener als zwei- bis dreimal wöchentlich stattfindet, starkes Pressen, oft auch unter Schmerzen, erforderlich ist und dennoch ein Gefühl der unvollständigen Darmentleerung bestehen bleibt. Da der Stuhl bei einer Verstopfung meist sehr hart ist, treten Schmerzen beim Stuhlgang auf. Die Angst davor kann wiederum die Sache verschlimmern.

> Man kann mit ethischen Entschlüssen
> zum Dürfen wandeln sonst das Müssen.
> Nur die Verstopfung schafft Verdruss:
> Man darf – was hilfts, wenn man nicht muss?
>
> Eugen Roth

Verstopfung kann ganz verschiedene Ursachen haben. In den meisten Fällen liegt eine so genannte funktionelle Störung vor, d. h. die Funktion des Darms hat sich verändert. Gar nicht selten kommt es während der Schwangerschaft und in den Ferien vorübergehend zu Beschwerden. Weitere Ursachen können das Reizdarmsyndrom oder chronische



Weizen (Triticum aestivum, oben) und Lein (Linum usitatissimum) liefern die pflanzliche Grundlage für A.Vogel Vollwert-Weizenkleie und Linoforce®. Der Lein ist die Heilpflanze des Jahres 2005.

Erkrankungen wie Multiple Sklerose oder die Parkinson'sche Krankheit sein. Viel seltener sind Darmerkrankungen wie Dickdarm- oder Mastdarmkrebs und Stoffwechselerkrankungen.
Treten die beschriebenen Symptome über einen Zeitraum von mehr als drei Monaten auf, sollten Sie sich vom Arzt beraten lassen. Er kann feststellen, ob eine ernsthafte Erkrankung vorliegt, oder ob es sich um eine funktionelle Störung der normalen Verdauung handelt. Auch eine ganz plötzlich auftretende Verstopfung, bei der zusätzlich heftige Schmerzen, ein angeschwollener Bauch oder Erbrechen auftreten – Hinweise auf einen möglichen Darmverschluss – muss sofort ärztlich behandelt werden.

## Der Darm und die Psyche

Macht der Darm Mucken, ist meist auch unsere Seele daran beteiligt – vielleicht kommt es noch aus der Kleinkindzeit, als die erfolgreiche oder vergebliche Sitzung auf dem «Töpfchen» zu elterlichem Lob oder Missvergnügen führte.
Gerade beim Stuhlgang setzen sich viele selbst unter Druck. Ist in Haushalt oder Büro zu viel zu tun, verläuft der Alltag hektisch und anstrengend, kommt etwas vermeintlich Unwichtiges wie der Gang zur Toilette oft zu kurz. Durch das häufige Unterdrücken des Stuhldrangs in solchen Situationen «erzieht» man seinen Darm – zur Verstopfung. Gleiches gilt oft für Menschen, die übertrieben genau auf Reinlichkeit achten. Eine fremde Toilette wird mit Abneigung betrachtet: ist sie auch sauber genug? Wäre es dann eigentlich soweit, unterdrücken diese Menschen manchmal tagelang ihren Stuhldrang, nur weil er immer zur «unpassenden» Zeit erfolgt.
Andere legen (zu) grossen Wert auf regelmässigen Stuhlgang. Sie gehen zur Toilette, auch wenn sie gar nicht müssen. Da sie die «pünktliche» Entleerung einmal am Tag für notwendig halten, tritt ein Misserfolgserlebnis ein, wenn es nicht klappt. So entsteht ein Teufelskreis von Erwartung und Misserfolg, der ebenfalls zu Verstopfung führen kann.

## Des Pudels Kern

Bei funktionellen Beeinträchtigungen, der weitaus häufigsten Form der Verstopfung, fehlen häufig drei Dinge: Ballaststoffe, Flüssigkeit und Bewegung. Über die Wichtigkeit ausreichenden Trinkens muss an dieser Stelle wohl nichts mehr gesagt werden. Die Versorgung mit verdauungsfördernden Quell- und Füllstoffen aber gerät manchmal, oft gerade bei älteren Menschen, etwas in Vergessenheit.
Ballast- oder Faserstoffe wie Zellulose und Lignin sind zwar nahezu unverdaulich, aber eben keineswegs überflüssiger Ballast. Im Gegenteil: für die geregelte Verdauung und die Bildung eines weichen, gleitfähigen Stuhls sind sie unerlässlich. Zusammen mit reichlich Flüssigkeit quellen sie im Darm auf. Durch das Volumen wird die flexible Darmwand gedehnt und die festen Partikel reizen den Darm mechanisch. Beides fördert die natürliche Bewegung des Darms. Rezeptoren in der Darmschleimhaut nehmen auch die Füllmenge wahr und lösen den Reflex zur Entleerung aus.
Ballaststoffe wirken so auf natürliche Weise einer Verstopfung entgegen. Die wichtigsten Lieferanten für diese pflanzlichen Faserstoffe sind natürlich Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst, die bei einer gesunden Ernährung sowieso nicht fehlen dürfen. Allerdings sollte man auch nicht übertreiben. Eine Menge von etwa 30 Gramm pro Tag – soviel ist z.B. in drei Scheiben Vollkornbrot enthalten – reicht aus, sonst kann es zu Blähungen kommen. Gutes Kauen hilft mit, die unverdaulichen Bestandteile auch wieder auszuscheiden.

Bei einer so genannten kologenen Obstipation reicht oft eine ballaststoffreiche Ernährung mit mehr Flüssigkeit und mehr Bewegung nicht aus. Bei dieser Form der Verstopfung passiert die Nahrung den Darm besonders langsam. Grund dafür ist eine mangelnde Beweglichkeit der Darmwand, die durch Nerven- oder Muskelstörungen, Bindegewebserkrankungen, hormonelle Einflüsse oder Nebenwirkungen von Medikamenten verursacht werden kann. Eine kologene Verstopfung sollte der Arzt behandeln.

Tägliche Bewegung schliesslich ist wieder einmal die beste Ergänzung zu einer gesunden Ernährung. Sei es ein kleiner Spaziergang, seien es Schwimmen oder Walking, körperliches Training bringt auch den Darm gehörig auf Trab. Und ein bisschen Bewegung an der frischen Luft und in der freien Natur tut, nebenbei gesagt, auch der Psyche gut.
Ballaststoffe sind auch hilfreich, wenn es trotz vernünftiger Ernährung einmal so weit gekommen ist, dass nichts mehr geht: Leinsamen, Weizenkleie oder indischer Flohsamen, zusammen mit ausreichend Flüssigkeit, sorgen nach einigen Tagen dafür, dass die Verdauung wieder in Gang kommt. Auch Omas Hausmittel wie Sauerkraut oder Sauerkrautsaft, Feigen oder das «Pfläumchen am Abend» wirken bei leichten Verstopfungen gut.

### Allzuviel ist nicht gesund

Bei den über Sechzigjährigen verwenden mehr als die Hälfte Abführmittel zur Regelung der Verdauung. Aber auch bei den Vierzigjährigen sind es schon zehn Prozent. Abführmittel oder Laxantien – auch die rein pflanzlichen – sind hochwirksame Medikamente, die (mit unterschiedlichen Wirkungsmechanismen) den Darminhalt vergrössern und so die Eigenbewegung des Darms fördern. Allerdings wird beim normalen Stuhlgang nur ein kleiner Dickdarmabschnitt entleert – bis zum nächsten Mal dauert es so lange, bis dieser Teil wieder gefüllt ist. Ein Abführmittel leert jedoch grössere Abschnitte des Dickdarms oder sogar Teile des Dünndarms. Daher vergeht einige Zeit, bis es natürlicherweise wieder so weit ist. Ungeduldig greift man wieder zum Medikament – und setzt dabei einen Kreislauf in Gang, der dem Körper viel Wasser und vor allem den Mineralstoff Kalium entzieht.
Kaliummangel hat geringer werdende Darmbewegungen zur Folge, der Darm wird träge und ist wieder verstopft. Abführmittel verlieren auf Dauer auch an Wirkung. Dann wird häufig die Dosis erhöht, was den Darm erst recht erschlaffen lässt.
Laxantien, werden sie denn gebraucht, sollte man immer in vernünftiger Dosierung und für kürzere Zeit einsetzen. Sinnvoller als jedes Abführmittel ist aber, es gar nicht erst soweit kommen zu lassen: mit Ballaststoffen in der täglichen Ernährung, viel Flüssigkeit und viel Bewegung.

• CR

## A. Vogel-Tipp

Häufig ist es gerade in den Ferien so weit: die Aufregung vor der Reise, das lange Sitzen in Auto oder Flugzeug, die Ernährungsumstellung oder ein gar zu garstiges stilles Örtchen unterwegs, und schon überfällt einen statt Montezumas Rache das Gegenteil. Wenn nun gar nichts mehr geht, kann «Linoforce» von A. Vogel angewendet werden. Leinsamen, Sennesblätter und Faulbaumrinde regen den Dickdarm an. (Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren. In Deutschland nicht erhältlich.)