

# Verstopfung: Wenn der Darm mal nicht so will

**Verstopfung hat wohl jeder von uns schon einmal gehabt. Doch wie kommt es dazu und wie kann man die unangenehme Darmträgheit vermeiden? Informationen rund um den menschlichen Körper und die Gesundheit – erklärt von Prof. Dr. Curt Diehm.**

Eine große Studie des britischen Marktforschungsinstituts YouGov brachte es an den Tag: Jeder vierte Befragte litt aktuell unter Flatulenz (Blähungen) oder Obstipation (Verstopfung). Betroffen waren alle Altersklassen, Frauen jedoch deutlich häufiger als Männer. Nahezu allen gemeinsam: sie schämten sich, darüber mit ihrem Arzt oder einem Apotheker zu sprechen.

Darum möchte ich an dieser Stelle noch einmal eine Lanze für meine Kolleginnen und Kollegen brechen. Wir alle sind es gewohnt, uns mit allen, wirklich allen Themen rund um den menschlichen Körper auseinander zu setzen. Ihnen als Patient muss gar nichts peinlich sein. Egal, wo es zwickt, sprechen Sie uns darauf an. Nur dann können wir Ihnen auch helfen.

## Gründe für Verstopfung

Zurück zur Obstipation: Sie gilt als eine der großen Volksleiden. Laut einer Untersuchung von Statista gaben 2017 rund zwei Millionen Deutsche an, in den letzten drei Monaten rezeptfreie Mittel gegen Verstopfung verwendet zu haben. Andere Quellen sprechen von 40 Millionen Packungen Abführmittel, die in Deutschland Jahr für Jahr verkauft werden.

Das sind Zahlen, die mich zutiefst erschrecken. Denn in aller Regel sind es äußere Umstände, die zu einer vorübergehenden Darmträgheit führen. Sei es eine falsche, ballaststoffarme Ernährung, zu wenig Bewegung, eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr oder Stress – das alles beeinflusst unser Verdauungssystem negativ und kann zu Verstopfung führen.

Nahezu jeder, der schon einmal eine Fernreise unternommen hat, kennt das. In den ersten Tagen will der Darm nicht so, wie man es gerne hätte. Reisetstress, Zeitumstellung, das lange Sitzen im Flugzeug und die Ernährungsumstellung fordern ihr Tribut. Nach einigen Tagen reguliert sich das dann wieder ganz von allein.

## Vorsicht bei chronischer Verstopfung

Ganz anders sieht es bei einer chronischen Verstopfung aus. Wer regelmäßig seltener als dreimal pro Woche auf die Toilette muss, sollte unbedingt einen Arzt konsultieren. Natürlich auch, wenn die Darmentleerung zwar häufiger aber dabei mit unangenehmen Begleiterscheinungen wie sehr starkem Pressen oder Schmerzen erfolgt.

Das alles kann auf Krankheiten oder Funktionsstörungen des Körpers hinweisen und sollte mit einem Spezialisten abgeklärt werden.

Auch eine regelmäßige Einnahme von Abführmitteln kann übrigens zu einer chronischen Verstopfung führen. Das klingt erstmal paradox, wird jedoch leicht nachvollziehbar, wenn man weiß, wie Abführmittel wirken: Sie erhöhen künstlich den Spiegel der Spurenelemente im Körper – insbesondere Natrium, Kalium und Magnesium. Das resultiert in einer stark abführenden Wirkung. Allerdings werden dadurch zu viele genau dieser Spurenelemente ausgeschieden. Und das kann zu einer erneuten Verstopfung führen.

## Ab wann wird Verstopfung gefährlich?

Es lässt sich also festhalten: Verstopfung – sowohl akut als auch chronisch – ist ein häufiges und häufig auch ein banales Problem. Die Gründe können vielfältig sein. Mal sind die Ursachen psychisch bedingt, mal liegt es an der Ernährung oder einem Bewegungsmangel. Und manchmal kann eine Verstopfung auch auf eine andere, schwerwiegendere Erkrankung hinweisen.

Mit Sicherheit feststellen kann und sollte das nur ein Arzt. Der viel zu häufige, leichtfertige Griff zu Abführmitteln ist jedenfalls sicherlich nicht der richtige Weg.

Ein aus medizinischer Sicht sehr wirksamer Tipp zuletzt. Besorgen Sie sich in einer Mühle ein gutes Leinöl. Bewahren Sie es im Gegensatz zu Olivenöl jedoch im Kühlschrank auf. Nehmen Sie täglich 2 Esslöffel Leinöl in Orangen-, Karotten- oder Tomatensaft oder mischen Sie es unter Müsli. Das hilft in den meisten Fällen. Zudem ist Leinöl ein guter Lieferant von Omega-3-Fettsäuren. Gesünder geht nicht.