

Chronische Verstopfung

Frei verkäufliche Abführmittel gehören zu den zweithäufigsten verwendeten Arzneien aus der Apotheke, direkt nach den Schmerzmitteln.

Rund 10% der Arztbesuche gehen auf das Konto der chronischen Verstopfung. Aber oft bestehen falsche Vorstellungen zum täglichen «Geschäft», denn nur 40% der Männer und 33% der Frauen berichten über tägliche Stuhlentleerungen. Eine Frequenz zwischen dreimal täglich und alle drei Tage gilt noch als normal. Der Hausarzt wird aber nicht nur die Frequenz erfragen, sondern auch Begleitsymptome wie Blähungen, Bauchkrämpfe, Stuhlbeschaffenheit und das Gefühl der unvollständigen Entleerung. Ein klumpenförmiger Stuhl wie Nüsse oder klumpig geformter Stuhl wie eine Wurst erfüllen bereits die Definition einer Verstopfung.

Ergänzend werden Begleiterkrankungen, Medikamenteneinnahme und Ernährungsgewohnheiten be-

sprochen. In unserer hektischen Zeit gönnen sich viele Menschen keine richtige Pause zum Essen. Am Mittag wird schnell ein Brötchen im Stehen und eine Cola eingenommen, für regelmässigen Sport bleibt sowieso keine Zeit. Eine klinische Untersuchung des Afters kann Hinweise für eine Ausstülpung der Dickdarmwand (Rectocele) geben oder auf eine verkrampfte Muskulatur des Beckenbodens hinweisen. Ungewollter Stuhlabgang muss vom Arzt meist erfragt werden, da dieses Thema vielen Patienten schlicht zu peinlich ist.

Laboruntersuchungen tragen wenig zur Diagnosestellung bei. Bei Patienten mit Alarmzeichen wie Gewichtsverlust, Blut im Stuhl wird sofort eine weitere Diagnostik in die Wege geleitet – ohne Alarmsymptome erfolgt eine Basisbehandlung. Nebst körperlicher Aktivität und ballaststoffreicher Ernährung wird auch ein Augenmerk auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr gelegt. Aber



allzu gesunde Ernährung mit ausschliesslicher Rohkost kann wiederum zu vermehrten Blähungen führen.

Medikamentös werden schlecht resorbierbare Zuckerstoffe oder Salze wie Glaubersalz oder Bittersalz eingesetzt. Die meisten frei verkäuflichen Abführmittel enthalten Stoffe, die die glatte Muskulatur reizen. Der Ruf, dass diese Mittel krebserregend seien, hielt sich lange. Neuere Untersuchungen haben aber Entwarnung gegeben. Zwar wird die Darmwand verfärbt, dies ist jedoch harmlos. Trotzdem sollten nicht medikamentöse Lifestyle-Veränderungen immer an erster Stelle stehen.

Jede regelmässige Einnahme von Abführmitteln sollte mit dem Hausarzt besprochen werden.

**Für die Hausärzte Region Zofingen (Mitglieder siehe www.haerz.ch)
Frau Dr. med. Luzia Meder,
Zofingen**