



## Was tun, wenn der Darm streikt?



SA, 10. 3.,  
17.05 Uhr,  
ORF 2

Bewusst  
gesund –  
das Magazin

**D**er Darm ist ein besonderer Teil des Verdauungstrakts und maßgeblich an Immunabwehr sowie Wohlbefinden beteiligt. Streikt er, fühlt man sich dementsprechend beeinträchtigt.

Doch Verdauungsprobleme können vielerlei Ursachen haben – von harmlos bis dramatisch. Generell unterscheidet man zwischen akuter und chronischer Verstopfung.

**Akute Verstopfung** tritt plötzlich auf und lässt sich meist ohne ärztliche Hilfe beheben. So bereitet die Verdauung vielen etwa während der ersten Tage einer Reise Probleme. Die neue Umgebung, ein veränderter Tagesablauf und ungewohnte Nahrungsmittel bewirken bei vielen Menschen „Verstopfung“. Zudem können Operationen, Angst, Stress, psychische Belastungen oder die Einnahme von bestimmten Medikamenten den Darm irritieren.

### Individueller Rhythmus.

Sie sollten sich bezüglich der Verdauungsfrequenz und der Stuhlkonsistenz nicht mit anderen Menschen vergleichen. Denn jeder Mensch hat einen anderen Stuhlrhythmus. Manche haben täglich ein oder zwei Mal Stuhlgang, andere wiederum nur jeden zweiten oder dritten Tag.

Bemerkbar macht sich Verstopfung durch eine dramatische Veränderung des eigenen Rhythmus – verbunden mit zusätzlichen Beschwerden. Hierzu zählen ein geblähter Bauch, Bauchschmerzen, vermehrtes Aufstoßen und Entleerungsschwierigkeiten, die mit starkem Pressen, dem Gefühl der unvollständigen Entleerung oder der Notwendigkeit von Hilfsmaßnahmen einhergehen.

Treten akute, heftige Schmerzen auf, kann die Verstopfung gefährlich werden: wenn ein Darmverschluss vorliegt – bei Kindern wie bei Erwachsenen! Plötzlich findet keine Darmbewegung mehr statt, er bildet eine Schlinge und knickt ab. Hier ist unverzüglich ein Arzt zu verständigen!

**Chronische Verstopfung.** Dauert die Verstopfung (Stuhl hart, Entleerung schwierig) längere Zeit

an, spricht man von chronischer Verstopfung. Ein Zustand, der sehr belastend werden kann. Laut Statistik ist hierzulande jeder Fünfte von Darmträgheit betroffen – Frauen häufiger als Männer. Damit zählt die chronische Stuhlverstopfung zu den Zivilisationskrankheiten.

Die Gründe sind vielfältig. Manchmal verbirgt sich dahinter eine schwerwiegende Erkrankung, allen voran Dickdarmkrebs. Sie kann aber auch Begleitsymptom von Parkinson, hormonellen Erkrankungen oder medikamentösen Therapien sein. In allen Fällen sollte unbedingt ein Arzt zu Rate gezogen werden, um all diese schwerwiegenden Ursachen auszuschließen.

Die häufigste Ursache von chronischer Verstopfung ist ernährungs- und lebensstilbedingt. Meist mangelt es an ballaststoffreicher Nahrung, Bewegung und Wasser.

Damit sind auch gleich die wirkungsvollsten Tipps zur Darmgesundheit ausgesprochen: Erstens hilft eine ausgewogene, ballaststoffreiche Kost mit viel Obst und Gemüse. Das zweite ist Bewegung. Sie hält fit, macht fit und kurbelt den Darm wieder an. An dritter Stelle steht viel Flüssigkeit. Günstig sind Wasser, Tee, leichte Säfte, aber auch Molke und Buttermilch. Das Ergebnis: Ein gesunder Darm, der sich gut kontrahiert und regelmäßig entleert. ■



„VERSTOPFUNG KANN  
AUCH GEFÄHRLICH  
WERDEN“