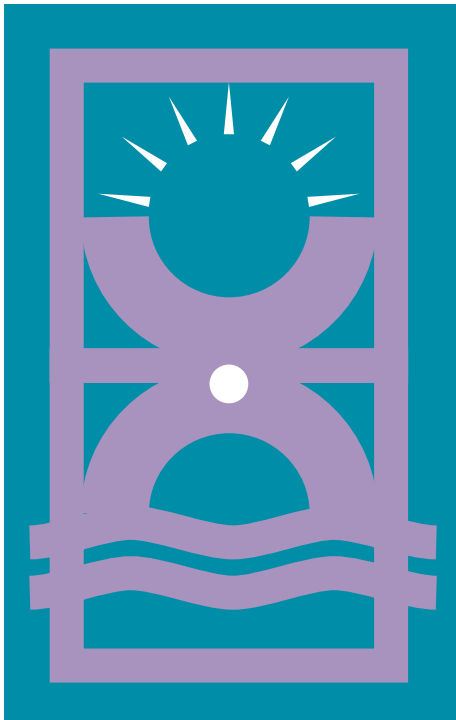




Verstopfung und Harninkontinenz



Was sind normale Stuhlgewohnheiten?

Normale Gewohnheiten des Stuhlgangs können von Person zu Person sehr verschieden sein. Die meisten Menschen werden ihren Darm zwischen dreimal täglich und dreimal wöchentlich entleeren.

Was ist Verstopfung?

Verstopfung ist ein verbreitetes Problem, das weniger häufigen Stuhlgang zur Folge hat. In den meisten Fällen ist der Stuhl hart und trocken, und kleine Mengen werden mit Schwierigkeiten abgeführt. Sie können Krämpfe, Schwellungen und Schmerzen beim Drücken haben sowie das Gefühl, dass Ihr Darm nicht vollständig entleert ist.

Wodurch wird Verstopfung verursacht?

Es gibt eine Anzahl von Faktoren, die Verstopfung verursachen oder dazu beitragen, z.B.:

- ungenügender Ballaststoffanteil in Ihrer Nahrung;
- unzureichende Flüssigkeitsaufnahme;
- nicht genug Bewegung;
- langfristiger Gebrauch von Abführmitteln;
- einige Medikamente (überprüfen Sie das mit Ihrem Arzt);
- Schwäche oder Gebrechlichkeit;
- Schwangerschaft;
- Angst, Depression und Kummer;
- Darmstörungen, die eventuell nähere Untersuchungen erfordern; oder
- chronische Krankheiten, z.B. eine Unterfunktion der Schilddrüse, Parkinson-Krankheit, multiple Sklerose.

Kann es Komplikationen geben?

Verstopfung kann dazu führen, dass der Kot in Darm und After so stark verdichtet wird, dass normales Drücken versagt und der Dickdarm nicht kräftig genug ist, den Stuhl auszutreiben. Dies wird Koteinklemmung genannt.



Unbeabsichtigter Abgang von Kot, d.h. Stuhlinkontinenz, kann bei Verstopfung passieren, wenn der Darm zu voll wird.

Hämorrhoiden können sich bilden, wenn man sich beim Stuhlgang zu sehr anstrengen muss. Analfissuren (Risse in der Haut um den After herum) treten auf, wenn harter Stuhl den Schließmuskel dehnt. In extremen Fällen kann starkes Drücken dazu führen, dass etwas Darmbelag durch die anale Öffnung gestoßen wird, wodurch ein Aftervorfall verursacht wird.

Wie kann Verstopfung auf die Blasenkontrolle einwirken?

Verstopfung kann zum Verlust der Blasenkontrolle beitragen durch:

- Schwächung der Beckenbodenmuskeln wegen der chronischen Anstrengung beim Entleeren des Darms.
- Ein voller Darm, der auf die Blase drückt, kann den Harnfluss hemmen oder das Fassungsvermögen der Blase beeinträchtigen, was Ihnen das Gefühl geben kann, dass Sie häufiger als normal zur Toilette gehen müssen.

Wie kann man Verstopfung verhindern?

Sie könnten vielleicht diese einfachen Änderungen in Ihrem Lebensstil ausprobieren. Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt oder Kontinenzberater, wenn Sie weitere Unterstützung benötigen.

Trinken Sie mindestens sechs bis acht Gläser Flüssigkeit pro Tag (ungefähr 1500 ml), es sei denn, Ihr Arzt hat Ihnen anderweitig geraten.

Personen mit Blasenkontrollproblemen trinken häufig nicht viel, aus Angst, sich nass zu machen, was dann oft zu Verstopfung und Verschlimmerung des Problems führt.

Setzen Sie Ihrer Nahrung Ballaststoffe zu. Ballaststoffe kommen aus dem unverdaulichen Teil von Früchten und Gemüse. Sie benötigen etwa 30 g Ballaststoffe pro Tag. Natürliche Nahrungsmittel, die reichlich Ballaststoffe enthalten, sind:

- alles Gemüse;
- alle Früchte, auch Trockenobst;
- Getreideschrot- und Vollkorn-Müsli und -brot; und
- Hülsenfrüchte, z.B. gebackene oder rote Bohnen sowie Sojabohnen.

Wenn Sie nur weiche Nahrung zu sich nehmen können, sind die folgenden Nahrungsmittel eine gute Quelle von Ballaststoffen:

- Bananen, Haferflocken, Fruchtsäfte, püriertes Gemüse und gedünstetes oder eingemachtes Obst.

Sie müssen Ihre Flüssigkeitsaufnahme erhöhen, wenn Sie mehr Ballaststoffe zu sich nehmen.

Verschaffen Sie sich täglich Bewegung, z.B. machen Sie jeden Tag einen Spaziergang. Gehen begünstigt die Bewegung des Kots durch den Darm und fördert regelmäßigen Stuhlgang.



Was können Sie machen, wenn Sie Verstopfung haben

Beginnen Sie damit, Ihre Flüssigkeitsaufnahme und den Ballaststoffanteil in Ihrer Ernährung zu erhöhen. Überprüfen Sie Ihre Medikamente mit Ihrem Arzt. Nur wenn diese Maßnahmen nicht zum Erfolg führen, sollten Sie den Einsatz von Medikamenten erwägen, z.B. Abführmittel.

Denken Sie daran

Abführmittel sollten nur für kurze Zeit eingenommen werden.

Es gibt drei Arten von Abführmitteln:

1. Schwellmittel

Diese vergrößern das Volumen des Stuhls. Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist äußerst wichtig für diese Abführmittel.

2. Gleitmittel

Diese weichen den Kot auf.

3. Anregungs- oder Reizmittel

Diese fördern den Stuhlgang, indem sie die Darmwand reizen/anregen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Kontinenzberater, welche Art von Abführmitteln am besten für Ihre Bedürfnisse geeignet ist.

Was kann man machen, wenn die Verstopfung andauert

In schweren oder chronischen Fällen von Verstopfung könnte die folgende Behandlung notwendig sein:

Vor dem Schlafengehen ein Anregungsmittel, gefolgt von einem Zäpfchen oder Einlauf am nächsten Morgen; in besonders schwierigen Fällen könnten wiederholte Einläufe notwendig sein.

Wenn Sie weiterhin Probleme mit Verstopfung oder Durchfall haben oder Ihre normalen Stuhlgewohnheiten sich ändern - mit oder ohne Schmerzen oder Blut -, sollten Sie zu Ihrem Arzt gehen.

Suchen Sie Hilfe

Sie sind nicht alleine. Inkontinenz kann, wenn behandelt, geheilt oder bedeutend verbessert werden.



Wer kann helfen?

- Ihr Hausarzt.
- Die staatliche Kontinenz-Telefonberatung (National Continence Helpline) gebührenfreie Rufnummer **1800 33 00 66**. (Der Telefonberatungsdienst kann Telefondolmetscher arrangieren.)
- Ihr Gemeinde- oder Gesundheitsfürsorger, oder Ihr Krankengymnast.
- Besondere Kontinenzberater in Krankenhäusern, Kontinenzkliniken oder Hilfsmittelzentren und -zweigstellen der Stiftung für Kontinenz in Australien (Continence Foundation of Australia).

Dolmetscher. Einige Dienststellen können Ihnen kostenlos einen Dolmetscher (des gleichen Geschlechts, wenn es Ihnen lieber ist) zur Verfügung stellen. Fragen Sie in Ihrer Dienststelle nach.

Telefonische Dolmetscherdienste sind billiger und oft unmittelbar verfügbar. Zum Beispiel, die Dringlichkeitstelefonleitung für Ärzte des Übersetzungs- und Dolmetscherdienstes (Translating and Interpreting [TIS] Doctors Priority Line) bietet einen kostenlosen Dienst an für Ärzte in privater Praxis, die mit Patienten mit mangelhaften Englischkenntnissen sprechen wollen. Ihr Arzt kann diesen Dienst unter der Nummer 1300 131 450 buchen.

Weitere Informationen finden Sie in diesen anderen Broschüren in dieser Serie:

- Was ist Harninkontinenz?
- Gute Blasengewohnheiten für jedermann
- Blasentraining
- Beckenbodenübungen für Männer
- Beckenbodenübungen für Frauen
- Altersschwachsinn und Harninkontinenz
- Blasenprobleme und die Prostata
- Inkontinenz-Hilfsmittel und -Geräte
- Inkontinenz: Mythen und Tatsachen
- Was ist eine Kontinenz-Untersuchung?
- Eine Liste von zehn oft gestellten Fragen
- Eine von drei Frauen, die je ein Baby gehabt haben, macht sich nass
- Stuhlinkontinenz
- Chirurgische Behandlung von Stressinkontinenz bei Frauen

