

Viel trinken hält den Darm in Schwung

Abführmittel sollten nur ausnahmsweise genommen werden

Abführmittel sollten ohne ärztliche Empfehlung nicht länger als zwei Wochen eingenommen werden. Denn nur wenige dieser Arzneien sind nach Angaben der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände bei lang anhaltendem Gebrauch unbedenklich. Auch sollten die Mittel nicht täglich, sondern nur jeden zweiten Tag angewendet werden. Werden Abführmittel zu lange genommen, verursachen einige Wirkstoffe möglicherweise selbst eine Verstopfung. Dr. Peter Fleischhauer, Allgemeinarzt im Ärztehaus Palma, gibt Rat.

Was kann man bei Verstopfung tun?

Viele Menschen leiden unter Verstopfung. Wir sitzen zu viel, bewegen uns zu wenig und essen oft zu ungesund. Neben der Bewegung sind es vor allem ballaststoffreiche Lebensmittel, besonders pflanzliche Produkte, die in Verbindung mit genügend Flüssigkeit (zwei bis drei Liter Tee, Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte am Tag) den Darm wieder in Schwung bringen.

Wann sollte man einen Arzt aufsuchen?

Bei länger andauernder Verstopfung ist in jedem Fall der Arzt aufzusuchen, denn dann

gilt es, ernsthafte Erkrankungen wie Krebs, Verwachsungen oder Entzündungen frühzeitig zu erkennen. Bei akut auftretender Verstopfung, die sich nicht innerhalb von drei Tagen regulieren lässt, sollte ebenfalls der Rat eines Mediziners eingeholt werden.



■ Dr. Peter Fleischhauer ist Allgemeinmediziner in Palma.
Foto: MZ

Wie wird behandelt?

Je nach Ursache ist die Behandlung sehr unterschiedlich. Zunächst wird die Verstopfung diagnostisch abgeklärt. Dazu gehört auch eine Darmspiegelung. Danach wird individuell über die Weiterbehandlung entschieden.

Welche Abführmittel sind unbedenklich?

Als medizinisch weitgehend unbedenklich gelten Quellprodukte wie Flohsamen und Leinsamen, dies aber nur in Verbindung mit genügend Flüssigkeit. Auch Lactulose (als Saft oder Pulver erhältlich) kann über lange Zeit angewendet werden. Beide Substanzgruppen können auch von Schwangeren eingenommen werden.

Kann Verstopfung gefährlich werden?

Ja, denn bei Verharmlosung der Beschwerden werden möglicherweise ernsthafte Erkrankungen zu spät erkannt. Eine akute, mit Schmerzen und Darmkrämpfen auftretende Verstopfung sowie die akute Obstipation von Kindern und Säuglingen sollte immer unverzüglich vom Arzt untersucht werden.