

18. September 2017

Gastroenterologie am Beckenbodenzentrum

Was ist eine Verstopfung?

Von einer Verstopfung wird dann gesprochen, wenn die Stuhlentleerung erschwert ist und weniger als drei Mal pro Woche erfolgt. Sie betrifft Menschen aller Altersgruppen, kommt aber häufiger bei älteren Menschen vor. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

Ursachen für eine Verstopfung

Diese sind vielfältig. Oft spielen die Ernährungsgewohnheiten (Nahrungsfasern, Trinkmenge) eine Rolle. Nebenwirkungen von Medikamenten können ebenfalls ursächlich sein. Unterschieden wird zwischen einem «trägen Darm» und einer «Stuhlentleerungsstörung». Beim trägen Darm kommen viele Ursachen in Frage (langer Darm, ballaststoffarme Ernährung, Diabetes mellitus, Parkinsonkrankheit usw.). Die Ursache von Stuhlentleerungsstörungen ist oft im Becken lokalisiert. Bei der Frau besteht nicht selten eine Senkung der Beckenorgane, was zu einer Ausbuchtung des Darms (Rektozele) mit stark erschwerter Stuhlentleerung führen kann. Oft liegt auch ein «falsch antrainiertes Stuhlverhalten» vor, welches einfach mit physiotherapeutischen Massnahmen behandelt wird.

Wie wird eine Verstopfung abgeklärt?

Wichtigster Bestandteil der Untersuchung ist ein ausführliches Patientengespräch. Durch eine genaue Befragung kann der Arzt sehr wichtige Hinweise auf die Ursache der Beschwerden erhalten. Bei der Abklärung kommen eine Druckmessung (Manometrie) und eine Enddarmspiegelung (Proktoskopie) zum Einsatz. Manchmal ist auch eine Darmspiegelung notwendig. Muss zwischen einem «trägen Darm» und einer Stuhlentleerungsstörung unterschieden werden, kann eine sogenannte Kolontransitstudie durchgeführt werden. Liegt eine Stuhlentleerungsstörung vor, kann eine spezielle MRI-Untersuchung (MR-Defäkographie) erfolgen. Über die genannten Untersuchungstechniken können Sie sich [hier](#) informieren.

Wie wird eine Verstopfung behandelt?

Im Vordergrund steht die Normalisierung der Stuhlbeschaffenheit. Dies kann medikamentös oder durch Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten erfolgen (faserreiche Kost, genügende Trinkmenge). In sehr vielen Fällen kann durch ein gezieltes [physiotherapeutisches Beckenbodentraining](#) eine signifikante Verbesserung erzielt werden. Liegt eine ausgeprägte Senkung der Beckenorgane vor, wird in ausgewählten Fällen eine Operation notwendig sein.

Wie wird eine Stuhlinkontinenz behandelt?

Eine Inkontinenz tritt gehäuft bei dünnem Stuhlgang auf. Im Vordergrund steht in diesen Fällen eine Normalisierung der Stuhlbeschaffenheit. Dies kann medikamentös oder durch Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten erfolgen. In den meisten Fällen kann eine Stuhlinkontinenz ohne Operation behandelt werden. Es kommen eine [Beckenbodenphysiotherapie](#) und die Nervenstimulation der Enddarmnerven mittels Elektrotherapie zum Einsatz. Manchmal reicht auch eine einfache Behandlung von Hämorrhoiden aus. Je nach zugrundeliegender Ursache muss in ausgewählten Fällen eine [Operation](#) erfolgen.