



Gastro-Liga e. V.

Deutsche Gesellschaft
zur Bekämpfung der Krankheiten
von Magen, Darm und Leber
sowie von Störungen des Stoff-
wechsels und der Ernährung e. V.

Friedrich-List-Str. 13
D-35398 Gießen

Phone +49-641-97481-0
FAX +49-641-97481-18
geschaeftsstelle@gastro-liga.de
www.gastro-liga.de

Gesundheitstelefon mit Experten: Verstopfung – mit angepasster Therapie die Lebensqualität verbessern

Das Gesundheitstelefon mit Experten der Gastro-Liga e. V. zum Thema „Verstopfung“ ist am Mittwoch, 3. Juli 2024, von 18 bis 20 Uhr erreichbar.

Gießen, 18. Juni 2024 – **Die chronische Verstopfung – auch chronische Obstipation genannt – ist ein weit verbreitetes Krankheitsbild und zählt zu den häufigsten Erkrankungen in Europa. Betroffene und behandelnde Ärzte kennen den hohen Leidensdruck. Die pathophysiologischen Aspekte der Verstopfung sind äußerst komplex und bislang nur teilweise geklärt. Auch wenn das Thema schambesetzt ist, können nur das offene Gespräch mit dem Arzt, eine genaue Diagnostik sowie eine leitliniengerechte und einem Stufenschema folgende Therapie die Lebensqualität wieder verbessern.**

Verstopfung – akut oder chronisch

Die Beschaffenheit des Stuhls ist extrem abhängig von äußeren Einflüssen. Unsere Essgewohnheiten, das Alter, kulturelle sowie soziale Faktoren und auch der persönliche Gemütszustand haben einen großen Einfluss darauf, ob der Toilettengang problemlos verläuft. Keine andere Körperfunktion ist so sensibel. Eine akute Verstopfung ist oft situativ bedingt und verschwindet meistens wieder, wenn sich die Situation normalisiert und sie wird somit nicht als krankhaft eingestuft. Viele Menschen kennen diese akute Problematik beispielsweise von einer Urlaubsreise – die sogenannte Reise-Obstipation. Anders verhält es sich bei chronischer Obstipation, auch funktionelle Obstipation genannt: Für diese Diagnosestellung müssen festgelegte Rom-IV-Kriterien (Diagnosekriterien für funktionelle gastrointestinale Störungen, FGID) in den letzten drei Monaten erfüllt sein und die Symptome mindestens sechs Monate vor Diagnosestellung begonnen haben.

Chronische Verstopfung – die Ursachensuche

„Die Basisdiagnostik der chronischen Obstipation sollte bereits zu Beginn eine genaue Anamnese mit Medikamenten-Check umfassen. Auch Stuhl- und Ernährungstagebücher können

hilfreich sein. Bei der Obstipation durch einen trägen Darm – ‚slow transit constipation‘ (STC) haben die Patienten häufig keinen Stuhldrang, bei der Stuhlentleerungsstörung – ‚outlet obstruction‘ oder ‚obstruktives Defäkationssyndrom‘ (ODS) das Gefühl der unvollständigen Stuhlentleerung. Bei der klinischen Untersuchung sollte eine rektal digitale Austastung zur Beurteilung der Analsphinkterfunktionen beziehungsweise einer Beckenbodensenkung mit rektoanalem Prolaps erfolgen“, erläutert Prof. Thomas Frieling, Direktor der Medizinischen Klinik II des Helios Klinikums Krefeld, und ergänzt: „Tatsächlich treten Obstipation und Depression oft auch in Verbindung auf und es wird aktuell diskutiert, welches Problem hier das andere verursacht.“

Chronische Verstopfung – die Stufentherapie

Mit einer Stufentherapie ist die chronische Verstopfung in den meisten Fällen gut behandelbar. Zu Beginn der Therapie werden Allgemeinmaßnahmen eingeleitet. Dazu zählen beispielsweise eine ausreichende Trinkmenge, körperliche Aktivitäten sowie eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung. Ab der zweiten Stufe ist entscheidend, welche Art der Störung führend ist. „Bei der Therapie der chronischen Obstipation ist eine Orientierung an den Empfehlungen der deutschen S2k-Leitlinie sinnvoll. Die Leitlinie umfasst unterschiedliche therapeutische Ansätze für eine Obstipation mit im Vordergrund stehender Entleerungsstörung, das sogenannte obstruktive Defäkations-Syndrom und für die Obstipation mit vorherrschender Transit- / Sekretions-Störung“, erklärt Prof. Christian Pehl, Chefarzt Medizinische Klinik, Krankenhaus Vilsbiburg und Leitlinienkoordinator für chronische Obstipation der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten.

Chronische Verstopfung – auch Kinder immer häufiger betroffen

Nicht nur bei Älteren steigt die Zahl der Betroffenen. Chronische Verstopfung zählt zu den häufigsten abdominellen Beschwerden bei Kindern und Jugendlichen. Experten gehen davon aus, dass der Anstieg in den letzten Jahrzehnten in diesen Altersgruppen unter anderem auf veränderte Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zurückzuführen ist. Auch bei Kindern und Jugendlichen sollte Obstipation nicht als harmlose Befindlichkeitsstörung abgetan, sondern nach

differenzialdiagnostischer Abklärung konsequent behandelt werden.

Die Experten der Gastro-Liga e. V. beantworten im Rahmen der Aktion „Gesundheitstelefon“ jedem Interessierten und Betroffenen alle Fragen zum Thema „Verstopfung“. Am Mittwoch, 3. Juli 2024, ist das Gesundheitstelefon von 18 bis 20 Uhr unter der Telefonnummer 0641 97481-20 zu erreichen.

Die Gastro-Liga weist darauf hin, dass die Beratungsgespräche am Telefon keinen persönlichen Arztbesuch und keine individuelle Diagnose ersetzen.

Gastro-Liga

Die Gastro-Liga – Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung e. V. – kämpft gegen Erkrankungen der Verdauungsorgane. Anerkannte Mediziner unterstützen die Arbeit der Gastro-Liga und informieren über Vorbeugung, Erkennung und Behandlung von Verdauungskrankheiten. Die meisten führenden Mediziner und Wissenschaftler in Deutschland, die auf dem Gebiet der Verdauungskrankheiten arbeiten, gehören dem Wissenschaftlichen Beirat der Liga an. Sie hat das Ziel, die Behandlung und Prävention von Erkrankungen des Verdauungstraktes, Störungen des Stoffwechsels und ernährungsbedingter Krankheiten zu verbessern. Auf der Website werden umfangreiche Informationen angeboten: www.gastro-liga.de

Kontakt:

Gastro-Liga e. V.

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung e. V.

Friedrich-List-Str. 13

D-35398 Gießen

Phone +49-641-97481-0

FAX +49-641-97481-18

geschaeftsstelle@gastro-liga.de

www.gastro-liga.de