



Ein Ratgeber für Frauen in jeder Lebensphase

DARMGESUNDHEIT BEI FRAUEN

Bundesverband für
Gesundheitsinformation und
Verbraucherschutz –
Info Gesundheit e.V.



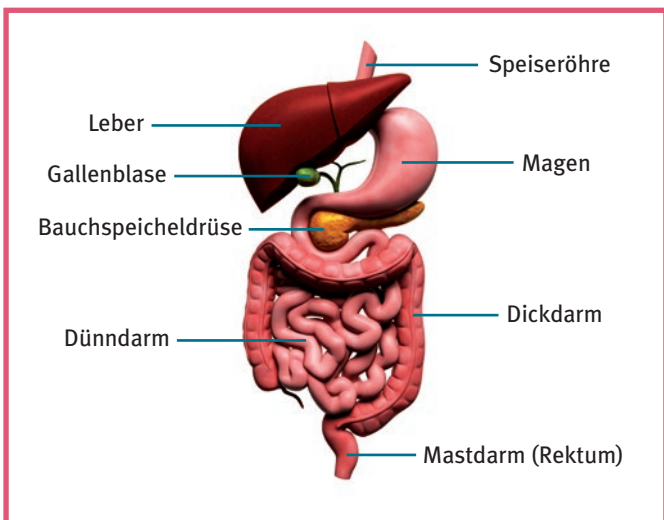
1. DIE VERDAUUNG – SO FUNKTIONIERT DER DARM	3
2. DARMTRÄGHEIT – EIN FRAUENLEIDEN	4
3. VERSTOPFUNG – EIN THEMA IN JEDER LEBENSPHASE	
■ Als junge Frau	5
Missbrauch von Abführmitteln zur Gewichtsreduktion	
■ Als Schwangere	6
Verlangsamung der Darmpassage durch Hormone	
■ Als Mutter	7
Verdauungsprobleme bei Kindern	
■ Als ältere Frau	8
Nachlassende Leistungsfähigkeit des Magen-Darm-Trakts	
■ Als pflegende Angehörige	9
Chronische Obstipation bei Pflegebedürftigen	
4. TIPPS FÜR IHRE DARMGESUNDHEIT	
■ Tipps für alle	10
Ernährung, Bewegung, Psyche, ärztliche Beratung	
■ Tipps für Zielgruppen	11
Bei Essstörungen, in der Schwangerschaft, bei Kindern, im Alter	
5. MEHR ZUM THEMA	14

1. DIE VERDAUUNG – SO FUNKTIONIERT DER DARM

„Was oben reinkommt, muss unten wieder raus.“ Das ist leicht gesagt, doch der Weg, den die Nahrung von oben nach unten zurücklegen muss, ist ziemlich lang. Etwa acht Meter misst der Verdauungskanal. Die kurvenreiche Reise der Speisen und Getränke dauert bis zu 30 Stunden. Da verwundert es nicht, dass man mal häufiger und mal seltener Stuhlgang hat.

Was passiert mit der Nahrung?

Die Verdauung der Speisen beginnt bereits im Mund. Jeder Bissen wird mit Speichel vermischt und so für den Weitertransport in die Speiseröhre vorbereitet. Deren kräftige Wandmuskulatur bewegt die vorverdaute Nahrung kontrolliert vorwärts. Schließmuskeln an beiden Enden verhindern, dass die Nahrung den umgekehrten Weg nehmen kann. Im Magen wird der Speisebrei mit Magensaft vermischt, der Enzyme und Salzsäure enthält, um Keime und Bakterien abzutöten. Damit die Salzsäure nicht den Magen



angreift, ist dieser mit einer dicken Schutzschicht ausgekleidet. Die eigentliche Verdauungsarbeit erfolgt im Dünndarm. Hier wird die Nahrung in ihre einzelnen Bestandteile zerlegt, von der Darmschleimhaut aufgenommen und zu den anderen Organen transportiert. Der Dickdarm setzt die Arbeit des Dünndarms fort und entzieht dem Nahrungsbrei weiter Wasser. Durch das Zusammenspiel verschiedener Muskeln entsteht eine Welle, die die Speisereste vor sich herschiebt. Die unverdaulichen Teile der Nahrung treten nun in den engeren Mastdarm über und lösen dort durch die Dehnung den Stuhlgang aus.

2. DARMTRÄGHEIT – EIN FRAUENLEIDEN



Jeder dritte Erwachsene leidet an gelegentlicher oder gar chronischer Verstopfung. Die überwiegende Mehrheit der Betroffenen sind Frauen. Warum das so ist, konnten Mediziner bis heute nicht einwandfrei klären. Anatomische

Ursachen stecken jedenfalls nicht dahinter. Vermutlich spielen Hormone eine Rolle, weshalb Frauen in der zweiten Zyklushälfte, in den Wechseljahren und auch in der Schwangerschaft über einen trägen Darm klagen. Aber der Hauptgrund liegt wohl eher in ihrem Verhalten. Viele Frauen nehmen sich morgens nicht die Zeit für eine längere „Sitzung“ auf dem stillen Örtchen: Kinder, Schulbrote und pflegebedürftige Eltern gehen vor; tagsüber führen Stress und Hektik im Job oder Ekel vor unhygienischen Toiletten dazu, das dringende Bedürfnis zu ignorieren. Wer dann noch unregelmäßig isst und zu wenig trinkt, muss sich nicht wundern, wenn der Darm irgendwann streikt.

Ab wann spricht man von Verstopfung?

Die Häufigkeit des Stuhlgangs ist individuell sehr unterschiedlich. Alles von dreimal täglich bis dreimal wöchentlich ist normal. Erst wenn jemand über einen Zeitraum von drei Monaten weniger als dreimal pro Woche Stuhlgang hat, sprechen Mediziner von chronischer Verstopfung.

Auf Dauer beeinträchtigt hartnäckige Verstopfung nicht nur die Lebensqualität, sondern kann auch Ihrer Gesundheit schaden. Um Komplikationen oder ernsthafte Ursachen auszuschließen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Was Sie selbst tun können, erfahren Sie in Kapitel 4.

3. VERSTOPFUNG – EIN THEMA IN JEDER LEBENSPHASE

■ ALS JUNGE FRAU – MISSBRAUCH VON ABFÜHR- MITTELN ZUR GEWICHTSREDUKTION

Kalorienzählen, Verzicht auf Süßigkeiten, exzessives Training – die Hälfte aller Mädchen zwischen 11 und 17 Jahren fühlt sich zu dick und hungert für die vermeintliche Traumfigur. Doch nicht nur Teenager eifern dem Schönheitsideal nach, auch viele erwachsene Frauen sind dem Schlankeitswahn verfallen. Um abzunehmen, greifen sie oft zu abstrusen und gefährlichen Methoden. Eine davon ist die übermäßige



Einnahme von Abführmitteln, die aus medizinischer Sicht nur bei Verstopfung, vor einer Darmspiegelung oder nach einem Herzinfarkt zur Vermeidung von starkem Bauchpressen eingesetzt werden sollten. Das Gerücht, Abführmittel würden sich zur Gewichtsreduktion eignen, hält sich hartnäckig, obwohl es falsch ist: Abführmittel beschleunigen zwar die Verdauung, aber die Nährstoffe, sprich: Kalorien, werden schon vorher vom Körper aufgenommen. Stattdessen führt der Missbrauch von Abführmitteln zu Elektrolytstörungen und speziell Kaliummangel, der paradoxerweise Verstopfung, Entzündungen der Darmschleimhaut und ein Reizdarmsyndrom hervorrufen kann.

Daher: Finger weg von Abführmitteln zu Diätzwecken!

■ ALS SCHWANGERE – VERLANGSAMUNG DER DARMPASSAGE DURCH HORMONE



Verstopfung ist ein typisches Problem in der Schwangerschaft, an dem fast die Hälfte aller werdenden Mütter leidet. Das hat zum einen hormonelle Gründe, weil das Hormon Progesteron nicht nur die Gebärmutter entspannt, sondern auch den Darm ruhigstellt. In der Folge verlangsamt sich der Transport der Speisereste und es dauert länger bis zum nächsten Stuhlgang. So bleibt auch mehr Zeit, dem Nah-

ahrungsbrei Wasser zu entziehen, wodurch der Stuhl immer härter wird. Zum anderen entstehen Verdauungsprobleme durch das Gewicht der größer werdenden Gebärmutter, die auf den Darm drückt und diesen verdrängt. Außerdem können Eisenpräparate, die viele Schwangere einnehmen, die Verstopfung noch verschlimmern.

Der träge Darm ist zwar auch in der Schwangerschaft meist harmlos, Sie sollten dennoch Gegenmaßnahmen ergreifen, um Hämorrhoiden zu vermeiden, die durch das starke Pressen entstehen können.

■ ALS MUTTER – VERDAUUNGSPROBLEME BEI KINDERN

Da die Zusammensetzung der Muttermilch für die Verdauung eines Säuglings optimal ist, kommt es bei gestillten Babys sehr selten zu Verstopfung. Bei ihnen kann die Windel mehrmals täglich voll sein oder auch mal eine Woche leer bleiben. Beides ist kein Grund zur Beunruhigung. Bei älteren Kindern empfiehlt es sich, einen Kinderarzt aufzusuchen, um eine Schilddrüsenunterfunktion, eine Kuhmilchunverträglichkeit oder gar einen Darmverschluss als Ursache für eine Verstopfung auszuschließen. In vielen Fällen steckt eine falsche Ernährungsweise hinter den Verdauungsproblemen von Kindern. Die Maßnahmen, um den kindlichen Darm auf Trab zu bringen, unterscheiden sich nicht wesentlich von denen für Erwachsene (s. Kapitel 4).



Häufig treten die Probleme in der Zeit des Sauberwerdens eines Kleinkindes auf. Als Folge einer schmerzhaften Erfahrung mit der Darmentleerung kann das Kind Angst vor dem Stuhlgang entwickeln und den Stuhl zurückhalten. Oder es trägt Machtkämpfe mit den Eltern „über das Töpfchen“ aus. Auf Dauer kann es dadurch zu Verstopfung kommen, die mitunter auch bestehen bleibt, selbst wenn die auslösende Ursache beseitigt wurde. Wenn Sie regelmäßig

Spuren in der Unterwäsche Ihres Kindes finden, sollten Sie vom Kinderarzt prüfen lassen, ob sich der Stuhl nicht so verhärtet hat, dass er den Darmausgang versperrt und kleine Kotmengen unbemerkt vom Kind abgehen.

■ ALS ÄLTERE FRAU – NACHLASSENDE LEISTUNGSFÄHIGKEIT DES MAGEN-DARM-TRAKTS



Schmerzende Gelenke, nachlassende Sehkraft, faltige Haut – auf manche Begleiterscheinungen des Alters sind wir zumindest theoretisch vorbereitet. Doch wussten Sie, dass der Alterungsprozess auch vor den Organen nicht haltmacht? Aus diesem Grund klagen so viele ältere Frauen, die in jungen Jahren keine Probleme hatten, über Verdauungsbeschwerden. Die Ursachen sind vielfältig: Kau- und Schluckbeschwerden erschweren die Nahrungsaufnahme und können die Freude am Essen verderben.

Da die Muskelkraft der Speiseröhre nachlässt, verschlucken sich Seniorinnen häufiger. Der Magen produziert weniger Magensäure, was Appetitlosigkeit und ein vorzeitiges Sättigungsgefühl hervorruft. Gifte wie Alkohol und Nikotin oder auch Medikamente werden schlechter vertragen, weil die Schutzfunktion der Magenschleimhaut abnimmt und sich der Magen langsamer entleert. Da der Dünndarm weniger Nährstoffe aufnimmt, kann dies zu Mangelerscheinungen führen. Im Dickdarm verlängert sich die Transportzeit der Speisereste, da die Muskeln, die für die Fortbewegung des Nahrungsbreis zuständig sind, zurückgehen. Ist die Koordination der Schließmuskeln des Enddarms

beeinträchtigt, was im Alter ebenfalls häufiger vorkommt, können Störungen des Ausscheidungsablaufs auftreten. Ein verändertes Durstempfinden, geringere Flüssigkeitszufuhr und weniger Bewegung tragen ein Übriges dazu bei, dass es mit der Verdauung nicht mehr so klappt wie früher.

■ ALS PFLEGENDE ANGEHÖRIGE – CHRONISCHE OBSTIPATION BEI PFLEGEBEDÜRFTIGEN



Durch Studien in der Altenpflege weiß man, dass jeder zweite Pflege- und Altenheimbewohner an chronischer Verstopfung leidet. In der häuslichen Pflege stellt sich das Bild nicht viel anders dar, allerdings haben Sie als pflegende Angehörige größeren Einfluss auf das Wohlbefinden der oder des Pflegebedürftigen als das Pflegepersonal in einer Einrichtung. Die oben beschriebenen altersbedingten Veränderungen des Verdauungstrakts gehen bei pflegebedürftigen Menschen oft mit anderen Risikofaktoren einher – Krankheiten wie Demenz und Morbus Parkinson oder die dauerhafte Einnahme von Schmerzmitteln führen häufig zu Verstopfung. Chronische Obstipation kann für die Betroffenen sehr schmerzhaft sein und unbehandelt schwerwiegende Folgen wie Stuhl- und Harninkontinenz, Kotstauung bis hin zu komplettem Stuhlverhalt haben. Bei Demenzpatienten ist es nicht immer leicht, eine Verstopfung zu erkennen, sie reagieren häufig gereizt und ängstlich.

4. TIPPS FÜR IHRE DARMGESUNDHEIT

■ TIPPS FÜR ALLE

Ernährung: Für alle Betroffenen vom Kleinkind bis zum älteren Menschen lautet die wichtigste Empfehlung bei einem trägen Darm: Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung. Die meisten Menschen nehmen zu wenige Ballaststoffe zu sich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 30 Gramm pro Tag – tatsächlich essen wir nur 20 Gramm Ballaststoffe täglich. Diese unverdaulichen Nahrungsbestandteile sorgen für regelmäßigen Stuhlgang. Enthalten sind sie in Vollkornprodukten, Müsli, Obst, Gemüse und Salat. Wer seine tägliche Ballaststoffbilanz verbessern möchte, kann Leinsamen und Weizenkleie in einen Naturjoghurt rühren, etwas Obst dazu – fertig! Damit der Verzehr von Ballaststoffen nicht umgekehrt zu Verstopfung führt, bedarf es einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr. Ideal sind 1,5 bis 2 Liter pro Tag für Erwachsene.



Bewegung: Dass Sport gesund ist, weiß inzwischen jeder. Doch nicht nur Herz und Kreislauf profitieren von regelmäßiger Bewegung, sondern auch der Darm. Schon ein 20-minütiger Spaziergang am Tag bringt den Darm auf Trab. Ergänzend dazu kräftigt Gymnastik die Bauchmuskeln, die die Darmtätigkeit unterstützen. So wandert der Speisebrei zügiger durch den Darm.

Psyche: Was uns sprichwörtlich auf den Magen schlägt, belastet auch den Darm. Stress, Ärger, Anspannung und Trauer sind Gift für unsere Verdauung und die Immunabwehr. Da Kopf und Bauch eng miteinander verknüpft sind, haben viele

Magen-Darm-Erkrankungen psychische Ursachen. Seien Sie daher gut zu sich, schalten Sie einen Gang herunter, schlafen Sie ausreichend und nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten.

Ärztliche Beratung: Sollte eine gesunde Lebensweise alleine nicht reichen, um Ihre Verdauung, die Ihres Kindes oder eines pflegebedürftigen Angehörigen anzuregen, sollten Sie einen Arzt um Rat fragen. Steckt eine Erkrankung hinter der Verstopfung, muss diese behandelt werden. In manchen Fällen ist aber auch eine Therapie mit Abführmitteln angezeigt. Dann sollten Sie ein Mittel bevorzugen, das schnell und zuverlässig wirkt, sich an den natürlichen Abläufen im Darm orientiert, möglichst wenig Nebenwirkungen hat, nicht zur Gewöhnung führt und Elektrolyte enthält, die für einen ausgeglichenen Mineralhaushalt sorgen.

■ TIPPS FÜR ZIELGRUPPEN

Bei Essstörungen: Bei Magersucht und Bulimie ist es nicht damit getan, einfach die Abführmittel abzusetzen. Mädchen und junge Frauen, die an einer Essstörung leiden, schaffen es in der Regel nicht aus eigener Kraft, zu einem normalen Essverhalten zurückzukehren. Besteht aufgrund des Untergewichts Lebensgefahr, ist meist ein Krankenhausaufenthalt notwendig. Auf jeden Fall benötigen die Betroffenen über einen längeren Zeitraum therapeutische Hilfe und viel Geduld – denn auch, wenn die Mangelernährung und der jahrelange Missbrauch von Abführmitteln schuld an der Verstopfung waren, wird es dauern, bis sich die Verdauung wieder normalisiert.



In der Schwangerschaft: Da herkömmliche Abführmittel in der Schwangerschaft tabu sind, sollten Sie es ergänzend zu den bereits erwähnten Maßnahmen zunächst mit natürlichen

Alternativen wie Leinsamen und Weizenkleie, eingeweichten Trockenfrüchten oder Pflaumen- und Sauerkrautsaft versuchen, um starkes Pressen und Hämorrhoiden zu vermeiden. Bei hartnäckiger Verstopfung fragen Sie bitte Ihren Frauenarzt um Rat. Er wird Ihnen einen Wirkstoff wie Macrogol empfehlen, der in der Schwangerschaft und der Stillzeit zugelassen ist. Nehmen Sie keine Abführmittel ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.



Bei Kindern: Helfen die üblichen Hausmittel und Tipps dem kindlichen Darm nicht auf die Sprünge, ist die Gabe von Sauermilchprodukten und eingeweichten Trockenfrüchten einen Versuch wert. In hartnäckigen Fällen oder bei Angst vor schmerzhaftem Stuhlgang kann so lange ein

sanftes Abführmittel gereicht werden, bis das Kind sich an eine schmerzfreie Darmentleerung gewöhnt hat und nicht mehr mit Stuhlverhalt reagiert. Auch hier gilt: Geben Sie Ihrem Kind nicht auf eigene Faust Abführmittel, sondern fragen Sie Ihren Arzt. Bei Kindern, die das Zurückhalten des Stuhls als Machtmittel gegen die Eltern einsetzen, lässt man die Sauberkeitserziehung am besten eine Weile ruhen, um keinen zusätzlichen Druck aufzubauen.

Im Alter: Auch im Alter muss man sich nicht mit einem trägen Darm abfinden – selbst dann nicht, wenn die der Verstopfung zugrundeliegende Ursache nicht behandelbar ist oder die Darmträgheit auf die Einnahme bestimmter Medikamente zurückzuführen ist, zu denen es keine Alternative gibt. Chronische Obstipation muss als eigenständige Krankheit betrachtet und entsprechend therapiert werden – das gilt vor allem für pflegebedürftige Patienten. Das wichtigste

Ziel ist eine vollständige, schmerzfreie und regelmäßige Stuhlentleerung, um die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Das ist in der Regel nur mit Hilfe von Abführmitteln zu erreichen. Gerade im Alter ist darauf zu achten, dass Abführmittel zusätzlich Elektrolyte enthalten, die für einen ausgeglichenen Mineralhaushalt sorgen, und keine Wechselwirkung mit anderen Medikamenten eingehen. Als pflegende Angehörige sollten Sie der oder dem Pflegebedürftigen die Möglichkeit geben, sich bewegen zu können, und ihr/ihm Zeit für die Toilettengänge geben.



WIE WIRKEN ABFÜHRMITTEL?

- Osmotisch wirksame Abführmittel (z. B. Wirkstoff Macrogol) sind wasserlösliche Substanzen, die Wassermoleküle in den Darm ziehen und den Stuhl weicher machen. Gleichzeitig vergrößern sie das Stuhlvolumen und lösen einen Dehnungsreiz aus, der zur Entleerung führt.
- Darmstimulierende Abführmittel (z. B. Wirkstoff Bisacodyl, Rizinusöl) reizen die Darmwände und regen die Fortbewegung des Speisebreis an. Zudem fördern sie die verstärkte Ausscheidung von Wasser und Mineralsalzen (Elektrolyte), was den Stuhl zwar weicher macht, doch die Darmträgheit auf Dauer noch verstärkt.
- Quellmittel (z. B. Leinsamen, Kleie, Flohsamen) erhöhen das Stuhlvolumen, indem sie Wasser binden und aufquellen. Durch den Dehnungsreiz wird die Darmtätigkeit angeregt. Allerdings benötigen Quellmittel viel Flüssigkeit, da sich die Verstopfung sonst noch verschlimmert.
- Gleitmittel und Klistiere werden durch den After eingeführt und eignen sich vor allem bei Entleerungsproblemen des Enddarms. Sie wirken sofort, können aber auf Dauer die Schleimhäute reizen.

5. MEHR ZUM THEMA

- **Träger Darm – was tun?**
Information der UGB Gesundheitsberatung
www.ugb.de/ernaehrungsberatung/traeger-darm-was-tun/
- **Verstopfung: Jeder Dritte leidet darunter**
www.movicol.de/beratung/verstopfung/
- **Verstopfung – ein typisches Frauenproblem**
www.rund-ums-baby.de/frauengesundheit/verstopfung-ein-typisches-frauenproblem.htm
- **Verstopfung beim Baby und Kleinkind**
www.familie.de/gesundheit/verstopfung-beim-baby-und-kleinkind-540805.html
- **Verdauung: Stress mit dem Stuhlgang?**
www.eltern.de/gesundheit-und-ernaehrung/medizin/kinder-verstopfung.html
- **Folgen von Essstörungen.**
Informationen für Eltern und Angehörige
www.bzga-essstoerungen.de/index.php?id=118
- **Leitlinie Obstipation.**
Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin
www.dgpalliativmedizin.de/images/stories/pdf/Leitlinie_-Obstipation_end.pdf
- **Drei von vier Heimbewohnern haben Obstipation**
www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/magen_darm/article/442048/drei-vier-heimbewohnern-obstipation.html
- **Deutsche Reizdarm Selbsthilfe e.V.**
www.reizdarmselbsthilfe.de/start/
- **Chronische Verstopfung. Information des Kompetenzzentrums für Koloproktologie in Gelsenkirchen**
www.proktologie-gelsenkirchen.de/chronische-verstopfung.html
- **Aktiv für Ihre Darmgesundheit. Kostenlose Broschüre der Deutschen Seniorenliga e.V.**
www.deutsche-seniorenliga.de/infomaterial.html

Information & Aufklärung dank Ihrer Unterstützung!

Gesundheit ist unser kostbarstes Gut. Doch trotz des medizinischen Fortschritts steigt die Zahl chronischer und anderer Erkrankungen. Der Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz – Info Gesundheit e.V. (BGV) hat sich zum Ziel gesetzt, dem Informationsbedürfnis von Patienten, Verbrauchern, Ärzten, Apothekern und anderen Beschäftigten aus dem medizinischen Bereich nachzukommen. Dabei sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen, da wir keine öffentlichen Mittel beanspruchen.

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit. Mitgliedsbeiträge und Spenden sind steuerlich absetzbar. Bis 200 Euro gilt die abgestempelte Quittung bzw. Kopie des Bankauszugs als Spendenbescheinigung. Für Spenden über 200 Euro senden wir Ihnen die Spendenbescheinigung gerne auf Anfrage zu. Vielen Dank!



**Kontoverbindung:
BGV – Info Gesundheit e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE38 3702 0500 0008 1037 01
BIC BFSWDE33XXX
Stichwort: Spende**

**Für Spenden können Sie auch unser Online-Formular nutzen:
www.bgv-info-gesundheit.de/spende.html**



Bildnachweis:

Seite 1: Fotolia/lulu

Seite 3: Fotolia/abhijith3747

Seite 4: Fotolia/Underdogstudios

Seite 5: Fotolia/tunedin

Seite 6: Imageshop/Being pregnant

Seite 7: Fotolia/EvgeniiAnd

Seite 8: Fotolia/Monkey Business

Seite 9: Fotolia/Monkey Business

Seite 10: Fotolia/Val Thoermer

Seite 11: Fotolia/Photographee.eu

Seite 12: Fotolia/alexia

Seite 13: Stockbyte/Senior Care

Seite 15: Fotolia/Yuri Arcurs

Auflage 2016

Besuchen Sie uns auch im Internet unter:

www.frauen-darmgesundheit.de



**Bundesverband für Gesundheitsinformation
und Verbraucherschutz – Info Gesundheit e.V.**
Geschäftsführer: RA Erhard Hackler
Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn
Telefon: 0228/9379950
www.bgv-info-gesundheit.de

© Bundesverband für
Gesundheitsinformation und
Verbraucherschutz – Info Ge-
sundheit e. V., Referat Presse-
und Öffentlichkeitsarbeit,
Heilsbachstraße 32,
53123 Bonn
Telefon: 0228/9379950
Telefax: 0228/3679390

Abdruck, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des
Herausgebers.

ISBN 978-3-931281-60-1

Mit freundlicher Unterstützung von

