

Warnzeichen, die abgeklärt gehören

- **Neu aufgetretene Verstopfung nach dem 50. Lebensjahr** ohne erkennbaren Anlass
- **Blut im oder am Stuhl**, schwarzer Teerstuhl
- **Ungewollter Gewichtsverlust**
- **Bleistiftdünner Stuhl** über längere Zeit
- **Wechsel zwischen Verstopfung und Durchfall**
- **Nächtliche Bauchschmerzen**, Blutarmut, Fieber
- **Darmkrebs in der Familie**

Diese Zeichen bedeuten nicht automatisch etwas Schlimmes, gehören aber untersucht statt behandelt.

⚠ Wenn Durchfall in Wirklichkeit Verstopfung ist

Im Enddarm sammelt sich über Tage oder Wochen ein harter Stuhlballen, der nicht mehr abgeht. Das nennt man Koprostase. Flüssiger Stuhl von oben läuft an diesem Ballen vorbei und tritt unkontrolliert aus. Was aussieht wie Durchfall, ist eine schwere Verstopfung – und die schlimmste Reaktion darauf wäre ein Mittel gegen Durchfall.

Typische Konstellation: Ein Bewohner hat seit Tagen keinen richtigen Stuhlgang gehabt, ist unruhig oder verwirrt, hat einen aufgetriebenen Bauch, wenig Appetit – und nässt nun mit dünnem Stuhl ein.

Was zu tun ist: ärztlich untersuchen lassen, dazu gehört die Untersuchung des Enddarms mit dem Finger. Aufgelöst wird die Koprostase von unten, mit Klistier oder Einlauf, manchmal muss der Ballen ausgeräumt werden. Erst danach wird von oben nachbehandelt.

Sofort ärztlich: aufgetriebener, harter, druckschmerzhafter Bauch, Erbrechen, kein Wind- und Stuhlabgang mehr, kolikartige Schmerzen. Das kann ein Darmverschluss sein.

Was ohne Medikamente hilft

- **Bewegung, so viel wie möglich.** Auch im Sitzen: Beine anziehen, Oberkörper drehen, Radfahren im Liegen. Jeder Gang zählt.
- **Trinken, 1,5 Liter, sofern ärztlich nicht begrenzt.** Wichtig: Ballaststoffe ohne ausreichend Flüssigkeit verschlimmern die Verstopfung.
- **Ballaststoffe langsam steigern** – Vollkorn, Gemüse, Obst, Leinsamen (geschrotet), Flohsamenschalen. Bei sehr immobilen Menschen sind große Ballaststoffmengen allerdings ungünstig; hier wirkt Macrogol besser.
- **Den gastrokolischen Reflex nutzen.** Etwa 20 bis 30 Minuten nach dem Frühstück ist die Darmbewegung am stärksten. Diese Zeit fest für den Toilettengang einplanen, jeden Tag zur selben Uhrzeit.
- **Richtig sitzen.** Ein Hocker unter den Füßen bringt die Knie über Hüfthöhe und öffnet den Enddarmwinkel – das erspart viel Pressen. Vorbeugen, Ellenbogen auf die Knie.
- **Ruhe und Privatsphäre.** Toilette statt Bettpfanne, wo immer es geht. Tür zu, Zeit lassen, kein Zuruf von draußen. Das ist keine Nebensächlichkeit, sondern oft der entscheidende Punkt.
- **Bewährte Hausmittel:** ein Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen, eingeweichte Backpflaumen oder Pflaumensaft, Sauerkrautsaft, Kefir. Bei Pflaumen zeigt sich in Studien eine ordentliche Wirkung.
- **Bauchmassage** im Uhrzeigersinn, dem Darmverlauf folgend, mit warmen Händen und leichtem Druck.
- **Toilettengang nie hinauszögern**, wenn der Drang da ist.

Medikamente als Ursache

Bevor irgendetwas anderes gesucht wird, lohnt der Blick auf den Medikamentenplan. Diese Gruppen verstopfen häufig:

- **Opiode** – zuverlässig und dauerhaft, ohne Gewöhnung. Siehe unten.
- **Mittel, die den Darm ruhigstellen** (fachlich: anticholinerg wirkende Mittel) – ältere Antidepressiva, Blasenmittel gegen Dranginkontinenz, manche Neuroleptika und Allergiemittel
- **Eisenpräparate**
- **Calcium- und aluminiumhaltige Magenmittel**
- **Entwässerungsmittel** – über den Flüssigkeitsverlust
- **Manche Blutdruckmittel**, vor allem Kalziumantagonisten wie Verapamil
- **Mittel gegen Parkinson** und gegen Krampfanfälle

Oft lässt sich etwas ändern: eine andere Substanz, eine niedrigere Dosis, oder von vornherein ein Abführmittel dazu. Das gehört in den jährlichen Medikamenten-Check, siehe Medikamente im Alter. Nie selbst absetzen – aber ansprechen.

