

## Hilfen für Zuhause

- Versuchen Sie Störungen der Intimsphäre zu vermeiden. Auch auf der Toilette braucht ein Mensch Ruhe. Verlassen Sie wenn möglich das Zimmer und lassen Sie die pflegebedürftige Person ungestört.
- Bauchdeckenmassage: hierbei wird im Uhrzeigersinn mit einer warmen Hand (am besten vorher ein paar Tropfen Kümmelöl in die Hand geben) in kreisenden Bewegungen der Bauch leicht massiert.
- Digitale Hilfe: Kann trotzdem keine Ausscheidung erfolgen, sind meist Kotsteine die Ursache. Sie verlegen den Enddarm und können meist nicht ohne Hilfe ausgeschieden werden.

Streifen Sie sich einen Handschuh über und entfernen Sie vorsichtig mit einem Finger den Kotstein. Wenn Sie einen Toilettenstuhl besitzen, füllen Sie den Auffangbehälter mit etwa 10 cm hohem Wasser - dies nimmt einen Großteil des Geruches.

**Wir hoffen, Ihnen mit diesem Merkblatt hilfreiche Informationen gegeben zu haben.**

## Altenhilfe und Gesundheitsförderung BRK Kreisverband Ostallgäu

Beethovenstr. 2  
87616 Marktoberdorf

Telefon: 08342 / 96 69-0  
E-Mail: [info@kvostallgaeu.brk.de](mailto:info@kvostallgaeu.brk.de)  
Internet: [www.brk-ostallgaeu.de](http://www.brk-ostallgaeu.de)

## Obstipations- prophylaxe

### Einflussfaktoren - Maßnahmen



## Wichtige Informationen für Betroffene und Angehörige

Dieses Informationsblatt soll Ihnen Kenntnisse von Faktoren vermitteln, die das Auftreten einer Verstopfung (Obstipation) beeinflussen. Darüber hinaus möchten wir Ihnen Maßnahmen zur Verhinderung einer Verstopfung aufzeigen.

## Allgemeine Informationen

Regelmäßige Stuhlausscheidung hat einen sehr individuellen Rhythmus und kann zwischen ein- bis zweimal täglich bis zu jedem dritten oder vierten Tag variieren.

### Einflussfaktoren auf die Obstipation

- Bewegung
- Flüssigkeitszufuhr
- Ernährung
- Stress und Ortswechsel
- Medikamente

Unter einer Obstipation versteht man ein verzögertes oder erschwertes Absetzen geringer und trockener Kotmengen. Sie äußert sich über Bauchschmerzen, Völlegefühl und Absetzen kleiner und harter Mengen Stuhl bei oft starkem Stuhldrang.

## Einflussfaktoren auf eine Obstipation

### Bewegung

Bewegung, besonders Gehen, fördert die Darmperistaltik, also das Arbeiten des Darms. Der Weitertrans-

port des gesamten Stuhls wird so erleichtert. Ein Spaziergang oder Gymnastik fördern die Darmperistaltik. Langes Liegen oder nur wenige Stellungswechsel am Tag sind einer gesunden Verdauung abträglich.

### Flüssigkeitszufuhr

Auch für den Stuhlgang gilt: ausreichend trinken! Ein Glas Wasser oder Saft auf nüchternem Magen wirkt stimulierend auf den Darm - aber auch eine Tasse Kaffee entfaltet eine besondere Wirkung auf den Darm.

### Ernährung

Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung in Verbindung mit einer ausreichenden Flüssigkeitsaufnahme. Vollkornprodukte, Gemüse, Salate und Obst sowie milchsäurehaltige Lebensmittel wie Joghurt, Quark, Sauerkraut und Rhabarber sind nicht nur gesund, sondern wirken dazu leicht abführend.

### Medikamente

Bestimmte Medikamente wie Schmerzmittel, Antidepressiva, entwässernde Präparate oder eine Chemotherapie können das Auftreten einer Obstipation begünstigen. Hier kann mit einer vermehrten Flüssigkeitszufuhr und Erhöhung der Ballaststoffe in der Nahrung gegengesteuert werden.

### Teufelskreis der Abführmittel

