

# Chronische Verstopfung



Patienten-Ratgeber

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Ratgeber in der gegenwärtigen Situation unterstützen können und wünschen gute Besserung!

Ihre



Familie Zöllner

## Liebe Eltern,

Ihr Arzt oder Apotheker hat Ihnen diese Broschüre überreicht, weil Ihr Kind vermutlich an Verstopfung leidet. In Deutschland ist etwa jedes zehnte Kind davon betroffen.

Kinder quälen sich bei dieser Erkrankung mit einer Vielzahl unangenehmer Beschwerden wie z. B. akuten Bauchschmerzen. Entwickelt sich eine chronische Verstopfung, ist das kindliche Wohlbefinden dauerhaft stark beeinträchtigt.

Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre einige Tipps geben, wie Sie Ihrem Kind bei einer Verstopfung möglichst nachhaltig helfen und einem wiederholten Auftreten der Erkrankung vorbeugen können.

Ihr Team von



Wir danken Herrn Dr. A. Enninger (Kinder- und Jugendarzt und Kindergastroenterologe am Klinikum Stuttgart, Olgahospital) für die fachliche Beratung bei der Erstellung dieser Broschüre.

## Was ist eine Verstopfung?

### Was ist eine normale Stuhlfrequenz?

Bei Erwachsenen gelten drei und mehr Stuhlgänge pro Woche als normal. Für Kinder gilt diese Faustregel nicht, da die „normale“ Stuhlhäufigkeit von vielen Faktoren abhängt. So können Bewegung, Ernährungsweise und das Alter die Häufigkeit des Stuhlgangs stark beeinflussen.

Gestillte Säuglinge können zwischen achtmal pro Tag und nur einmal alle zwei Wochen Stuhlgang haben, ohne dass dies als kritisch gilt. Entscheidend ist, dass das Kind keine Beschwerden beim Stuhlgang hat.

### Wie äußert sich Verstopfung bei Kindern?

Von Verstopfung spricht man bei Kindern jenseits des Säuglingsalters, wenn mindestens zwei der folgenden Merkmale auftreten:

- > schmerzhafter oder harter Stuhlgang
- > mehr als einmal pro Woche Stuhlschmierer in der Unterwäsche
- > gelegentliche Entleerung großer Stuhlmassen
- > Rückhaltenmanöver („Einhalten“ des Stuhls)
- > weniger als drei Stuhlentleerungen pro Woche
- > Stuhlmassen im Mastdarm oder Bauchraum tastbar

Dauern die Symptome maximal einen Monat an, spricht man von einer akuten Verstopfung. Bestehen die Beschwerden schon länger, handelt es sich um eine chronische Verstopfung.

### Wann ist ein Arztbesuch ratsam?

- > Wenn Ihr Kind Beschwerden beim Stuhlgang hat
- > Wenn sich Blut im Stuhl befindet
- > Wenn Ihr Kind abwechselnd an Verstopfung und Durchfall leidet
- > Wenn zusätzlich schwere Bauchschmerzen auftreten
- > Wenn zusätzlich Fieber, Übelkeit oder Erbrechen auftreten



Schmerzen beim Stuhlgang sind häufig ein Hinweis für Verstopfung

## Welche Ursachen kann chronische Verstopfung haben?

### Viele mögliche Gründe

Die möglichen Ursachen der Verstopfung sind sehr vielfältig, jedoch in den seltensten Fällen körperlich bedingt.

Ein typischer Auslöser kann eine schmerzhafte Erfahrung beim Stuhlgang sein, z. B. bei einem wunden Po. Hier halten Kinder manchmal aus Angst vor Schmerzen die nächste Darmentleerung zurück.

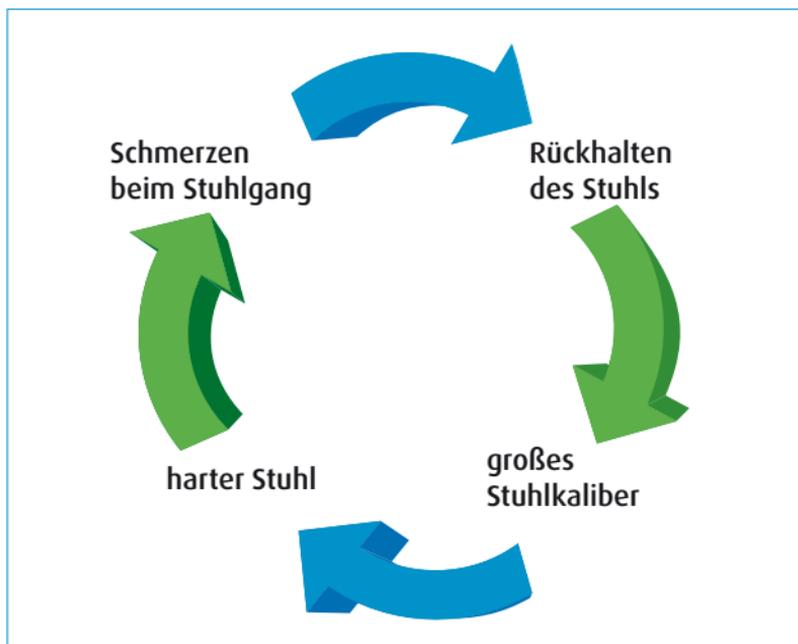
Manchmal kommt es zur Verstopfung, wenn bestimmte Lebensmittel nicht vertragen werden. Auch einige Medikamente können als Nebenwirkung eine Verstopfung auslösen. In wenigen Fällen sind tatsächlich körperliche Ursachen wie eine reduzierte Darmbewegung der Grund für die Beschwerden. Zur Abklärung der verschiedenen Auslöser wenden Sie sich am besten an Ihren Kinderarzt.

Zum Teil können psychische Belastungen oder neue, einschneidende Erlebnisse eine Verstopfung auslösen: die Geburt eines Geschwisterkindes, zu frühe Sauberkeitserziehung oder die Scheidung der Eltern. Meist lässt sich bei Kindern aber die genaue Ursache nicht eindeutig klären.

Unabhängig von der Ursache der Verstopfung führt die Angst vor Schmerzen oder einem unangenehmen Gefühl bei der Stuhlentleerung zu einem Eindicken des Stuhls im Enddarm, was zu härterem Stuhlgang führt und so die Schmerzen wiederum verstärkt – ein Teufelskreis entsteht!

## Achtung, Stuhlinkontinenz!

Die Stuhlinkontinenz (Stuhlschmierer) ist bei Kindern eines der häufigsten Anzeichen von Verstopfung. Haben sich erst einmal harte Stuhlballen im Mastdarm gebildet und ihn geweitet, so fließt der nachfolgende weiche Stuhl an diesen Ballen vorbei und es kommt zu einer unwillkürlichen Entleerung des weichen Stuhls (z. B. beim Lachen). Dies wird häufig als Durchfall fehlgedeutet.



Verstopfung - ein Teufelskreis

## So helfen Sie bei der Diagnose

### Verstopfung erkennen

Damit eine Verstopfung sicher diagnostiziert werden kann, sollten Sie das Stuhlverhalten Ihres Kindes genau beobachten und Ihrem Kinderarzt schildern. Mithilfe Ihrer Angaben und einer ausführlichen Untersuchung kann Ihr Arzt feststellen, ob und in welchem Ausmaß Ihr Kind an einer Verstopfung leidet.

### Stuhltagebuch

Sie können Ihren Kinderarzt auch mit einem sogenannten Stuhltagebuch unterstützen: Zwei Wochen lang notieren Sie darin das Datum des Stuhlgangs Ihres Kindes mit Uhrzeit, Beschaffenheit und idealerweise auch mit Angabe der geschätzten Menge.

Meist wird Ihr Kind bei einer Verstopfung zunächst Bauchschmerzen haben. Bitte tragen Sie diese und andere Begleitscheinungen ebenfalls in das Stuhltagebuch ein.



Entspanntes  
Toilettentraining

## So verläuft die Therapie

### Medikamentöse Therapie

Das Ziel der Therapie ist eine regelmäßige, komplette und schmerzfreie Stuhlentleerung. Am Anfang steht ein ausführliches Aufklärungsgespräch zwischen Eltern, Kind und Kinderarzt, das Unklarheiten aus dem Weg räumen und die kindliche Verstopfung verständlich machen soll.

Nach der Aufklärung erfolgt eine vollständige Entleerung des Darms (medizinisch: Desimpaktion). Diese ist unbedingt notwendig, damit die nachfolgende Therapie effektiv sein kann. Meist ist die Gabe von stuhlaufweichenden Medikamenten hierzu ausreichend. In Ausnahmefällen werden auch Einläufe benötigt. Danach erfolgt meist eine medikamentöse Dauertherapie, die bei älteren Kindern mit Toilettentraining kombiniert wird. Dies dauert meist mehrere Monate und normalisiert das Darmvolumen, das durch die feste Stuhlsammlung zuvor stark vergrößert wurde.

Bei Kindern wird in der Regel der Wirkstoff Macrogol eingesetzt. Macrogol wird im Darm nicht aufgenommen. Es verbleibt mit dem Stuhl innerhalb des Darms und bindet Wasser, wodurch der Stuhl aufweicht. Die Schmerzen beim Stuhlgang lassen nach. In weniger ausgeprägten Fällen kann anstelle des Macrogols auch Lactulose verwendet werden. Beim Abbau dieses Zuckers durch Darmbakterien entstehen Spaltprodukte, die Wasser binden und so den Stuhl aufweichen. Da Lactulose schwächer wirkt als Macrogol, wird sie hauptsächlich im ersten Lebensjahr oder bei leichten Fällen eingesetzt.

## Toilettentraining

Etwa ab dem dritten Lebensjahr können Sie mit Ihrem Kind den Toilettengang trainieren. Am besten setzen Sie Ihr Kind nach den Hauptmahlzeiten auf das Töpfchen – jüngere Kinder für etwa 5, Schulkinder für etwa 10 Minuten. Fördern Sie dabei eine entspannte Atmosphäre ohne Druckaufbau: Sie können mit Ihrem Kind in einem Bilderbuch blättern oder gemeinsam Musik hören.

In erster Linie geht es nicht um den „Erfolg“, sondern nur um das Einüben des Rituals und das Wiedererlernen des gastrokologischen Reflexes. Dieser löst nach der Nahrungsaufnahme das Zusammenziehen des Dickdarms und somit den Stuhl drang aus. Trotzdem sollten sie Ihr Kind bei Erfolg loben und diesen z. B. sichtbar in einem Kalender notieren.

## Bewegung, Ballaststoffe und Flüssigkeitszufuhr

Eine hohe Trinkmenge und ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie z. B. Vollkornprodukte unterstützen den Heilungsprozess. Auch regelmäßige körperliche Bewegung kann bei Verstopfung helfen. Die Wirksamkeit dieser Maßnahmen wird – genauso wie die Umstellung durch Weglassen oder Ergänzen von bestimmten Nahrungsbestandteilen – jedoch oft überschätzt. Eine altersgemäße gesunde Ernährung mit kalorienfreien Getränken, viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ist jedoch für alle Kinder wichtig.



Schön, wenn Ihr Kind bald wieder schmerzfrei zur Toilette gehen kann!



Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Tipps geben konnten, wie Sie Ihrem Kind bei einer chronischen Verstopfung zur Seite stehen können.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Apotheker.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

**Hinweis:** Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen. Bei speziellen Fragen suchen Sie bitte den Arzt auf.

**InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH**

Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · [www.infectopharm.com](http://www.infectopharm.com) · [www.pädia.de](http://www.pädia.de)

 **INFECTOPHARM**  
*Wissen wirkt.*

 **pädia**