

Von der Volkskrankheit, über die keiner spricht

Verbraucherumfrage: Was wissen die Deutschen über Verstopfung?

Etwa jeder fünfte Deutsche leidet zumindest gelegentlich an Verstopfung. Bei so vielen Betroffenen sollte das Wissen über Ursachen und Behandlung der Beschwerden weit verbreitet sein. Doch sprechen die meisten Verstopften nicht darüber. Aktuelle Empfehlungen der führenden Mediziner auf diesem Gebiet verbreiten sich nur langsam. Im März 2004 befragte deshalb das Meinungsforschungsinstitut TNS Emnid, Bielefeld, im Auftrag des Deutschen Grünen Kreuzes e.V. (DGK), Marburg, 522 Frauen ab 14 Jahren zu ihren Kenntnissen über Verstopfung. "Die meisten wussten viel. Doch halten sich manche Gerüchte hartnäckig", bewertet Dr. Corinna Kolac, Ernährungswissenschaftlerin beim DGK, die Umfrageergebnisse.

So gibt es immer wieder Verwirrungen darüber, was eigentlich Verstopfung bedeutet. "Von Verstopfung sprechen Mediziner, wenn der Stuhlgang weniger als drei Mal wöchentlich auftritt, der Stuhl überwiegend hart ist und nur durch Pressen oder unter Schmerzen abgesetzt werden kann", erklärt Kolac. Die wenigsten Menschen haben täglich Stuhlgang. Knapp die Hälfte der befragten Frauen wusste das. Dreiviertel der Befragten nannte auch das "Pressen" und den "Stuhlgang unter Schmerzen" als Kriterium für Verstopfung. Harten Stuhlgang sah nur jede Dritte als Kennzeichen einer Verstopfung an.

Als Ursachen nannten die meisten Frauen richtigerweise "Nebenwirkungen von Arzneimitteln" (86 Prozent) gefolgt von "zu wenig trinken" (85 Prozent), "ballaststoffarme Ernährung" und "Darmerkrankungen" (beide 84 Prozent). Weniger bekannt waren dagegen hormonelle Einflüsse, beispielsweise in der Schwangerschaft (45 Prozent), die Stoffwechselerkrankung Diabetes (29 Prozent) und Erkrankungen der Nerven (24 Prozent). Interessanterweise hielt jede fünfte Frau das Rauchen und starken Alkoholenuss für eine Verstopfungsursache. „Rauchen und Alkoholenuss haben zwar eine Reihe schlechter Auswirkungen auf die Gesundheit. Mit Verstopfung haben sie aber nichts zu tun“, meint Kolac.

Die beste Möglichkeit, Verstopfung zu beseitigen, ist nach Angaben der Befragten eine ballaststoffreiche Ernährung (55 Prozent). Bewegung und Sport hielt jede Zweite für eine geeignete Therapie. Reichlich trinken empfahl jede Dritte. Diese Maßnahmen greifen vor allem bei Gesunden: Mit einer ballaststoffhaltigen Nahrung nehmen die Stuhlhäufigkeit und -menge zu. Bei chronisch Verstopften ist das nicht immer der Fall. Aus wissenschaftlicher Sicht können die allgemeinen Maßnahmen eine gezielte Therapie hier nur begleiten. Experten wie der Stuttgarter Gastroenterologe und Berater des Deutschen Grünen Kreuzes, Professor Dr. Tilo Andus, empfehlen aber, die Therapie mit Ballaststoffen zu beginnen. "Spricht der Patient darauf an und verträgt er sie, kann die Behandlung beibehalten werden", so Andus. Es sei dabei auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Das Trinken über die empfohlene Trinkmenge von etwa zwei Litern hinaus habe aber keinen zusätzlichen Effekt auf den Stuhlgang, meint der Experte.

Jede fünfte Befragte hielt Abführmittel, wie Milchzucker, Bisacodyl, Glaubers- und Bittersalz für ein geeignetes Mittel gegen Verstopfung. "Der sinnvolle Einsatz von Abführmitteln wird häufig immer noch zu unrecht verteufelt", kommentiert Kolac dieses Umfrageergebnis. "Nach ärztlicher Abklärung der Ursache oder einem Beratungsgespräch in der Apotheke kann ein modernes Abführmittel der beste Weg sein, eine akute Verstopfung zu beheben", meint die Oecotrophologin.

Als hilfreich gegen Verstopfung wurde auch das Toilettentraining genannt (23 Prozent): Die meisten Menschen gehen immer zur selben Zeit zur Toilette. "Wer diesen Rhythmus dauerhaft nicht einhält, den Stuhlgang unterdrückt, kann sich Verstopfung antrainieren", meint hierzu Professor Andus. Dies bestätigt auch eine deutsche Studie¹, an der zwölf Männer teilnahmen. Durch Unterdrücken des Stuhldranges bei gleich bleibender Ernährung und sportlicher Aktivität nahmen bei den Studienteilnehmern sowohl die Stuhlhäufigkeit, als auch das Stuhlgewicht und die Transitzeit des Stuhles von der Nahrungsaufnahme bis zur Ausscheidung ab. Nicht nur regelmäßiger Stuhlgang, sondern auch "zur Toilette gehen, wenn man muss", wirken Verstopfung entgegen.