Hausarztpraxis Dr. med. Dietmar Kurz
Hausärztliche Innere Medizin · Diabetologie · Notfallmedizin
Trinkbornstr. 47 · 64291 Darmstadt-Wixhausen

Patienteninformation
Tel. 0 61 50 / 98 00 28
praxis@hausarzt-dr-kurz.de · www.hausarzt-dr-kurz.de

Verstopfung (Obstipation)

Von Verstopfung spricht man bei weniger als 3 Stuhlgängen pro Woche, hartem Stuhl, starkem Pressen oder dem Gefühl unvollständiger Entleerung. Normal ist alles zwischen 3 × täglich und 3 × pro Woche. Häufige Ursachen sind ballaststoffarme Kost, zu wenig Trinken, Bewegungsmangel, Reisen, Medikamente oder ein Mangel an Mineralstoffen wie Magnesium oder Kalium. Meist lässt sich die Verdauung mit einfachen Maßnahmen gut regulieren.

Das können Sie selbst tun

- **Feste Toilettenzeit,** am besten 15–30 Minuten nach dem Frühstück – dann ist der Darm am aktivsten. Stuhldrang nie unterdrücken, Zeit nehmen.
- **Haltung:** Füße auf einen Hocker (Knie höher als die Hüfte), Oberkörper leicht nach vorn beugen.
- **Täglich bewegen** (z. B. 30 Min. zügig gehen). **Bauchmassage:** 5–10 Min. kreisend im Uhrzeigersinn um den Nabel.

Trinken und Ernährung

- **Ballaststoffe langsam steigern** (auf ca. 30 g täglich): Vollkornbrot, Haferflocken, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst. Dazu unbedingt 1,5–2 Liter trinken.
- **Bewährt:** morgens nüchtern ein Glas lauwarmes Wasser; 3–5 Trockenpflaumen oder Feigen über Nacht einweichen und morgens mit dem Einweichwasser essen; 2 Kiwis täglich.
- 1–2 Esslöffel geschroteter Leinsamen täglich ins Müsli oder in den Joghurt, mit reichlich Flüssigkeit.
- Weißmehl und Süßigkeiten eher meiden. Anfängliche Blähungen bessern sich meist nach 1–2 Wochen.

Rezeptfrei erhältlich (Apotheke, teils Drogerie)

Wofür?	Wirkstoff	Hinweis zur Anwendung
Stuhl weicher und voluminöser	Flohsamenschalen	1–3 × täglich 1 Teelöffel mit 200 ml Wasser; 30 Min. Abstand zu anderen Medikamenten
Träger Darm, Magnesiummangel	Magnesium (Citrat oder Oxid), 300–600 mg abends; magnesium- und sulfatreiches Mineralwasser	Zieht Wasser in den Darm; weicher Stuhl ist erwünscht. Nicht bei Nierenerkrankung ohne Rücksprache
Harter Stuhl, auch längerfristig	Macrogol (Pulver)	1–2 Beutel täglich in Wasser aufgelöst; gut verträglich
Gelegentlich, bei Bedarf	Bisacodyl oder Natriumpicosulfat	Abends einnehmen, Wirkung am nächsten Morgen; bei regelmäßigem Bedarf bitte Rücksprache
Harter Stuhl im Enddarm	Glycerin-Zäpfchen oder Mini-Klistier	Wirkung nach 15–30 Minuten

Drogerie: *Flohsamenschalen, Leinsamen, Trockenpflaumen, Magnesium. Macrogol, Bisacodyl, Natriumpicosulfat und Zäpfchen gibt es in der Apotheke. Richtig angewendet machen Abführmittel nicht abhängig und schädigen den Darm nicht.*

Manche Medikamente fördern Verstopfung (z. B. Eisen, starke Schmerzmittel, Kalzium, einige Antidepressiva) – bitte ***nicht eigenmächtig absetzen****.*

Bitte kommen Sie in die Praxis bzw. rufen Sie uns an, wenn …

- Starke Bauchschmerzen, aufgeblähter harter Bauch, Erbrechen, keine Winde mehr – **sofort vorstellen**
- Blut im Stuhl, schwarzer Stuhl oder Schleimauflagerungen
- Neu aufgetretene Verstopfung ab 50 Jahren oder veränderte Stuhlgewohnheiten (z. B. Wechsel mit Durchfall, bleistiftdünner Stuhl)
- Ungewollter Gewichtsverlust, Fieber, Blutarmut oder Darmkrebs in der Familie
- Keine Besserung nach 2–3 Wochen trotz der genannten Maßnahmen. Ab 50 Jahren: an die Darmkrebs-Vorsorge denken

Außerhalb der Sprechzeiten: Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117 · Im Notfall: 112

Diese Information ersetzt nicht das ärztliche Gespräch. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Kindern, Vorerkrankungen oder Dauermedikation fragen Sie vor der Einnahme bitte uns oder Ihre Apotheke. Angaben für Erwachsene · Stand 11/2026