

Lined area for notes on the left side of the page.

Lined area for notes on the right side of the page.



Centrum für Integrierte Onkologie  
Aachen Bonn Köln Düsseldorf

# Verstopfung

- › Ursachen
- › Vorbeugung
- › Tipps für den Alltag

### Weitere CIO-Ratgeber

- › Atemnot
- › Chemotherapie I + II
- › Fatigue
- › Patientenverfügung
- › Reden
- › Schmerzen
- › Strahlentherapie

› Das Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) ist das gemeinsame Krebszentrum der Unikliniken Aachen, Bonn, Köln, Düsseldorf.  
[krebszentrum-cio.de](http://krebszentrum-cio.de) | [cio.uk-koeln.de](http://cio.uk-koeln.de)



Zertifizierung Papier: FSC® - EU-Ecolabel - CO2 neutral

*An Ihrer Seite:  
Die CIO-Ratgeber  
unterstützen Sie in Ihrer  
Therapie mit praktischen  
Informationen*

# Verstopfung

Für viele Krebspatientinnen und -patienten ist Verstopfung ein belastendes Symptom, das durch die Erkrankung selbst oder die Behandlung ausgelöst werden kann.

In diesem Flyer finden Sie hilfreiche Informationen über die möglichen Ursachen, bewährte Tipps zur Vorbeugung und Behandlung sowie Hinweise, wann Sie ärztliche Unterstützung suchen sollten. Gemeinsam finden wir Wege, Ihr Wohlbefinden zu steigern und Ihre Verdauung wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

## Was ist Verstopfung (Obstipation)?

Der Fachbegriff für Verstopfung ist Obstipation. Als Verstopfung werden Schwierigkeiten beim Stuhlgang oder seltener Stuhlgang bezeichnet. Der Stuhlgang ist dabei meistens hart, er kann aber auch weich oder flüssig sein. Die Häufigkeit des Stuhlgangs ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Jeder Mensch empfindet anders, was für ihn oder sie normal und angenehm ist. Häufig ist das Thema Ausscheidung und Verdauung mit Scham behaftet und es kann unangenehm sein, darüber mit anderen Menschen zu sprechen. Gleichzeitig können Probleme mit dem Stuhlgang die Lebensqualität stark beeinflussen und zu weiteren körperlichen Problemen führen. Sprechen Sie daher offen mit Ihrem Behandlungsteam über Veränderungen oder Beschwerden die Ihnen auffallen.

## Welche Beschwerden können auftreten?

Ist der Stuhl zu hart, können Schmerzen beim Stuhlgang auftreten. Ggf. entleert sich der Darm erst durch starkes Pressen oder es lässt sich nur wenig bis gar kein Stuhl entleeren. In manchen Fällen dauert die Stuhlentleerung sehr lange. Dies alles kann zu Unwohlsein und Unruhe führen. Auch Völlegefühl, Blähungen und Bauchschmerzen können Anzeichen einer Verstopfung sein.

## Was können die Ursachen für Verstopfung sein?

- › Wenig Bewegung
- › Zu geringe Trinkmenge
- › Ballaststoffarme Ernährung
- › Schmerzen
- › Tumore im Darmbereich
- › Medikamente (Opiode, Antidepressiva u. a.)
- › Psychische und seelische Einflüsse, wie eine ungewohnte Umgebung oder Stress

## Wie kann Verstopfung behandelt werden?

Besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, welche Maßnahmen in Ihrem Fall am besten geeignet sind. Zur Behandlung einer Verstopfung gibt es Medikamente, die die Verdauung fördern oder den Stuhlgang weicher machen. Diese können auch vorbeugend eingenommen werden. Neben Medikamenten, die Sie über den Mund einnehmen, können auch Zäpfchen oder Einläufe verabreicht werden. In manchen Fällen kann es notwendig sein, den Stuhlgang manuell zu entfernen. Um weitere Beschwerden zu lindern kann auch eine Bauchdecken- oder Darmmassage durch ausgebildete Physiotherapeuten helfen.

## Was können Sie selbst tun?

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und essen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel wie z. B. Vollkornprodukte, Haferflocken, Obst und Gemüse. Versuchen Sie, ausreichend Wasser zu trinken. Auch Bewegung fördert eine regelmäßige Verdauung. Machen Sie zum Beispiel nach dem Essen einen kleinen Spaziergang.

## Tipps für den Alltag

- › Schaffen Sie geeignete Voraussetzungen, um Ihnen den Toilettengang zu erleichtern (z. B. indem Sie für eine ruhige, ungestörte Umgebung sorgen und sich ausreichend Zeit lassen).
- › Nehmen Sie beim Toilettengang möglichst eine Position ein, in der sich die Knie etwas über dem Niveau der Hüfte befinden und die Füße auf einer Fußbank ruhen.
- › Achten Sie regelmäßig auf Ihre Ausscheidungen, um Veränderungen frühzeitig wahrzunehmen. Dafür können Sie z. B. ein Ausscheidungstagebuch führen, in dem Sie Häufigkeit, Beschaffenheit und andere Auffälligkeiten des Stuhlgangs festhalten.
- › Besprechen Sie Veränderungen des Stuhlgangs mit Ihrem Behandlungsteam.