

Verstopfung

WAS IST VERSTOPFUNG?

Im Gegensatz zu Durchfall bedeutet Verstopfung einen **harten, weniger voluminösen Stuhl, der seltener als gewöhnlich auftritt**. Er führt zum verspäteten oder sogar erschwerten Ausscheiden von Stuhl.

Die Häufigkeit der Stuhlgänge ist bei jedem Menschen unterschiedlich, reicht aber ungefähr von drei Mal pro Tag bis hin zu drei Mal pro Woche. Verstopfung bedeutet weniger als drei Stuhlgänge pro Woche.

WAS SIND DIE URSACHEN?

Der häufigste Grund für Verstopfung sind **schlechte Ernährungsgewohnheiten**, die Stuhl mit einem geringen Wasser- oder Fasergehalt verursachen. **Zu wenig körperliche Betätigung** oder die Einnahme **bestimmter Medikamente** (wie Entzündungshemmer) können ebenfalls die Peristaltik im Verdauungstrakt verlangsamen. Muskelkontraktionen können Speisereste nicht schnell genug befördern, wodurch der Stuhl zu lange im Dickdarm bleibt und genau im Dickdarm absorbiert der Körper das meiste Wasser. Infolgedessen wird der Stuhl hart und hat Probleme, weitergeleitet zu werden.

Wie bei Durchfall kann auch Verstopfung durch **intensive Gefühle** wie Angstzustände oder Stress hervorgerufen werden. Manchmal zieht sich der Analschließmuskel (der Muskel des Afters) zusammen, anstatt sich zu entspannen. Dadurch hindert er den Stuhl daran, ausgeschieden zu werden, der sich stattdessen im Rektum ansammelt. Diese Gründe sind häufig mit **psychologischen Faktoren** verbunden. Durchfall-Phobie bezeichnet die Angst, eine plötzliche Durchfallattacke zu haben und nicht einhalten zu können, bevor man eine Toilette erreicht. Diese Angst kann zu verspätetem Stuhlgang führen und sogar die Darmentleerung stoppen.

Verstopfung

Bei Verstopfung ist der Stuhlgang...

- weniger häufig als gewöhnlich.
- ebenso häufig wie gewöhnlich.
- häufiger als gewöhnlich.

Ab welcher Häufigkeit des Stuhlgangs spricht man von Verstopfung?

- Weniger als 3 Mal pro Woche
- Weniger als 10 Mal pro Woche
- Mehr als 3 Mal pro Woche

Das Ausscheiden von Stuhl ist bei Verstopfung in der Regel...

- schwieriger.
- einfacher.
- wie gewöhnlich.

Medikamente wie entzündungshemmende Mittel können...

- Durchfall auslösen.
- Verstopfung auslösen.
- Kopfschmerzen auslösen.

Eine wasser- und ballaststoffreiche Ernährung kann Verstopfung verursachen.

- Falsch
- Richtig

Fehlende körperliche Bewegung kann zu Verstopfung führen.

- Falsch
- Richtig

Entzündungshemmende Mittel können im Darmtrakt...

- Durchfall verursachen.
- die Peristaltik vermindern.
- die Verdauung beschleunigen.

Intensive Gefühle haben keine Auswirkungen auf Verstopfung.

- Richtig
- Falsch

Wenn der Stuhl zu lange im Dickdarm bleibt, wird er zu...

- hart.
- flüssig.
- weich.

Die Angst vor Durchfall kann die Ursache von Durchfall sein.

- Falsch
- Richtig

Antworten

Bei Verstopfung ist der Stuhlgang...

- weniger häufig als gewöhnlich.**
Bravo! Bei Verstopfung ist der Stuhlgang auch härter und kleiner.
- ebenso häufig wie gewöhnlich.**
Falsch! Das stimmt nicht.
- häufiger als gewöhnlich.**
Falsch! Wenn der Stuhlgang häufiger ist, kann das ein Anzeichen für Durchfall sein.

Ab welcher Häufigkeit des Stuhlgangs spricht man von Verstopfung?

- Weniger als 3 Mal pro Woche**
Bravo! Das ist korrekt.
- Weniger als 10 Mal pro Woche**
Falsch! Es sind viel weniger.
- Mehr als 3 Mal pro Woche**
Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.

Das Ausscheiden von Stuhl ist bei Verstopfung in der Regel...

- schwieriger.**
Bravo! Der Stuhlgang ist härter, also weniger leicht auszuscheiden.
- einfacher.**
Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.
- wie gewöhnlich.**
Falsch! Versuche es noch einmal!

Medikamente wie entzündungshemmende Mittel können...

- Durchfall auslösen.**
Falsch! Versuche es noch einmal!
- Verstopfung auslösen.**
Bravo! Entzündungshemmende Mittel können die peristaltischen Bewegungen des Darms verringern. Folglich bleiben die Lebensmittel länger im Dickdarm, wo mehr Wasser absorbiert wird.
- Kopfschmerzen auslösen.**
Falsch! Entzündungshemmende Mittel lindern Kopfschmerzen.

Eine wasser- und ballaststoffreiche Ernährung kann Verstopfung verursachen.

- Falsch**
Bravo! Wasser- und ballaststoffreiche Lebensmittel sind die Basis einer Ernährung, die die Darmtätigkeit fördert.
- Richtig**
Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.

Fehlende körperliche Bewegung kann zu Verstopfung führen.

- Falsch**
Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.
- Richtig**
Bravo! Körperliche Betätigung fördert die peristaltischen Bewegungen im Darmtrakt und somit die Darmtätigkeit.

Entzündungshemmende Mittel können im Darmtrakt...

- Durchfall verursachen.**
Falsch! Entzündungshemmende Mittel können den gegenteiligen Effekt haben und eine Verstopfung verursachen.
- die Peristaltik vermindern.**
Bravo! Das ist korrekt.
- die Verdauung beschleunigen.**
Falsch! Versuche es noch einmal!

Intensive Gefühle haben keine Auswirkungen auf Verstopfung.

- Richtig**
Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.
- Falsch**
Bravo! Intensive Gefühle wie Angst oder Stress können Verstopfungen hervorrufen.

Wenn der Stuhl zu lange im Dickdarm bleibt, wird er zu...

- hart.**
Bravo! Die Verweildauer ist zu lange, es wird mehr Wasser entzogen und der Stuhl wird zu hart.
- flüssig.**
Falsch! Versuche es noch einmal!
- weich.**
Falsch! Das stimmt nicht.

Die Angst vor Durchfall kann die Ursache von Durchfall sein.

- Falsch**
Bravo! Eine übertriebene Angst, Durchfall zu bekommen, kann den Stuhlgang hinauszögern oder sogar stoppen.
- Richtig**
Falsch! Das stimmt nicht.