



**DRK Bremen**  
Pflege GmbH

Altenhilfe und Gesundheitsförderung

**Ambulanter Pflegedienst**

seit über 20 Jahren

Wir hoffen, Ihnen mit diesen Merkblatt Informationen gegeben zu haben, die Sie unterstützen und die Ihnen helfen, die Häusliche Pflege sicher zustellen.

In vielen Regionen bietet das DRK auch kostenfreie Kurse für pflegende Angehörige an.

Ihr



**DRK Bremen**  
Pflege GmbH

Meinert-Löffler-Straße 15  
28755 Bremen

Telefon (04 21) 620 44 60

Telefax (04 21) 65 71 62

drk-pflege@drk-bremen-pflege.de  
www.drk-bremen-pflege.de

Eingetragen AG Bremen HRB 24313  
Geschäftsführerin: Paula Tönjes

## Obstipationsprophylaxe Einflussfaktoren und Maßnahmen



**Pflegekurse**  
sind kostenfrei

## Wichtige Informationen für unsere Patienten und Angehörige

Regelmäßige Stuhlausscheidung hat einen sehr individuellen Rhythmus und kann zwischen ein- bis zweimal täglich bis zu jedem dritten oder vierten Tag variieren.

Unter einer Obstipation versteht man ein verzögertes oder erschwertes Absetzen geringer und trockener Kotmengen. Sie äußert sich über Bauchschmerzen, Völlegefühl und Absetzen kleiner und harter Mengen Stuhl bei oft starkem Stuhldrang.

### Einflussfaktoren auf die Obstipation

- Bewegung
- Stress und Ortswechsel
- Medikament
- Flüssigkeitszufuhr
- Ernährung

## Einflussfaktoren auf eine gesunde Stuhlausscheidung

### Bewegung

Bewegung, besonders Gehen, fördert die Darmperistaltik, also das Arbeiten des Darms. Der Weitertransport des gesamten Stuhls wird so erleichtert. Ein Spaziergang oder Gymnastik fördern die Darmperistaltik.

Langes Liegen oder nur wenige Stellungswechsel am Tag sind einer gesunden Verdauung abträglich.

### Flüssigkeitszufuhr

Auch für den Stuhlgang gilt: ausreichend trinken! Ein Glas Wasser oder Saft auf nüchternem Magen wirkt stimulierend auf den Darm - aber auch eine Tasse Kaffee entfaltet eine besondere Wirkung auf den Darm.

### Ernährung

Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung in Verbindung mit einer ausreichenden Flüssigkeitsaufnahme.

Vollkornprodukte, Gemüse, Salate und Obst sowie milchsäurehaltige Lebensmittel wie Joghurt, Quark, Sauerkraut und Rhabarber sind nicht nur gesund, sondern wirken dazu leicht abführend.

### Medikamente

Bestimmte Medikamente wie Schmerzmittel, Antidepressiva, entwässernde Präparate oder eine Chemotherapie können das Auftreten einer Obstipation begünstigen. Hier kann mit einer vermehrten Flüssigkeitszufuhr und Erhöhung der Ballaststoffe in der Nahrung gegen gesteuert werden. Bevor sie Abführmittel einnehmen, sollten sie den Arzt befragen.

### Hilfen für Pflegende

- Versuchen Sie Störungen der Intimsphäre zu vermeiden. Auch auf der Toilette braucht ein Mensch Ruhe. Verlassen Sie wenn möglich das Zimmer und lassen Sie die pflegebedürftige Person ungestört.
- Erfragen Sie die Gewohnheiten
- Bauchdeckenmassage: hierbei wird im Uhrzeigersinn mit einer warmen Hand (am besten vorher ein paar Tropfen Kümmelöl in die Hand geben) in kreisenden Bewegungen der Bauch leicht massiert.
- Feuchte Wärme (nach Absprache mit dem Arzt)

### Teufelskreis der Abführmittel

