

## 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

---

Intensive Gefühle haben keine Auswirkungen auf Verstopfung.

- Richtig
- Falsch

---

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

- hart.
- flüssig.
- weich.