

ZUR PERSON

Univ. Doz. Dr. Markus Sagmeister

Facharztpraxis für Innere Medizin, Oberarzt am Kantonsspital St. Gallen  
**Ausbildung:** Facharztausbildung in St. Gallen, am Universitätsspital Zürich und am New England Medical Center in Boston



# Ein Leiden, über das man nicht spricht

■ Univ. Doz. Dr. Markus Sagmeister in der „VN-Serie“ – das Tabuthema Verstopfung.

Wien (VN) Verstopfung ist eine der häufigsten Beschwerden der erwachsenen Bevölkerung und nimmt mit zunehmendem Alter zu. Von den über 65-Jährigen leiden ein Viertel der Männer und ein Drittel der Frauen unter Verstopfung. Oft sprechen Patienten nur ungern über ihre Beschwerden. Häufig wird eine Verstopfung als eine verminderte Stuhlhäufigkeit (weniger als drei Stühle pro Woche) definiert.

**Vielfältige Beschwerden**

Die Beschwerden der Patienten sind jedoch vielfältiger und reichen von Bauchschmerzen, dem Gefühl der unvollständigen Entleerung bis zur Notwendigkeit des starken Pressens und Schmerzen bei der Stuhlentleerung. Es wurden daher umfassende Kriterien (Rom Kriterien) entwickelt, die versuchen, mehr auf die Beschwerden der Patienten einzugehen.

Definition der Verstopfung (Rom Kriterien): Falls zwei oder mehr der genannten Kriterien länger als drei Monate vorliegen, besteht eine chronische Verstopfung:  
 • starkes Pressen bei mehr als einem Viertel der Darmentleerungen  
 • Gefühl der unvollständigen Stuhlentleerung bei mehr als einem Viertel der Darmentleerungen

- harter Stuhl bei mehr als einem Viertel der Darmentleerungen
  - Gefühl einer Blockade im Bereich des Enddarmes bei mehr als einem Viertel der Darmentleerungen
  - Unterstützung des Stuhlaustrittes mit dem Finger bei mehr als einem Viertel der Darmentleerungen
  - weniger als drei Stuhlentleerungen pro Woche
- Verstopfung ist meistens nicht auf eine schwerwiegende Erkrankung zurückzuführen. Dennoch soll immer nach einer Ursache gesucht werden. Eine häufige Ursache stellen Medikamente dar (Antidepressiva, blutdrucksenkende Medikamente, Schmerzmedikamente) – bei Patienten über 50 Jahren muss immer ein möglicher Darmkrebs als Ursache einer Verstopfung ausgeschlossen werden (Darmspiegelung).

**Verlangsamter Transport**

Verstopfung lässt sich im Wesentlichen entweder auf einen verlangsamten Transport der Nahrung durch den Darm oder auf einen gestörten Entleerungsmechanismus zurückführen. Der verlangsamte Transport der Nahrung



Eine „faserreiche Diät“ – mit Gemüse, Vollkornprodukten und viel Obst – ist ein gutes Gegenmittel gegen Verstopfung. (Foto: bb)

wird radiologisch festgestellt. Ein gestörter Entleerungsmechanismus kann durch Druckmessungen im Bereich des Schließmuskels oder radiologische Methoden beurteilt werden. Je nach Art der Verstopfung werden unterschiedliche Maßnahmen angewendet.

Allen Patienten werden zunächst nicht medikamentöse Maßnahmen empfohlen. Bei einer ungenügenden Wirkung

kommen auch Medikamente zur Anwendung. Oft wird eine Therapie mit Füll- und Quellstoffen begonnen – und bei Bedarf ausgebaut mit wasserbindenden, dann motilitäts- und sekretionsfördernden Abführmitteln. Bei einer Störung des Entleerungsmechanismus (Schließmuskel) ist oft ein Biofeedbacktraining des Schließmuskels hilfreich. Äußerst selten sind chirurgische Maßnahmen notwendig.

**Verstopfung**

**Nicht medikamentöse Maßnahmen**

- faserreiche Diät (Gemüse, Vollkornprodukte, Obst)
- reichlich Flüssigkeit (mindestens 2 Liter/Tag)
- ausreichend Bewegung
- möglichst keine Unterdrückung des Stuhldranges

**Medikamente**

- Füll- und Quellstoffe (Leinsamen, Flohsamen, Weizenkleie)
- Wasserbindende Abführmittel (Glaubersalz, Bittersalz, Magnesiumhydroxid, Laktulose, Macrogol)
- motilitäts- und sekretionsfördernde Abführmittel (Bisacodyl, Senneblätter, Tegaserod)

- Biofeedback
- bei einem gestörten Entleerungsmechanismus
- **Chirurgische Maßnahmen (äußerst selten)**
- Entfernung eines Teiles des Dickdarmes

**Johanniskraut und Cholesterin**

Schwarzach (VN) Johanniskraut reduziert teilweise erheblich die Wirkung einiger anderer Medikamente. Das frei verkäufliche pflanzliche Arzneimittel zur Stimmungsaufhellung regt in der Leber ein Entgiftungssystem an, das andere Wirkstoffe beeinflussen kann, so der Pharmakologe Thomas Eschenhagen. Gut bekannt sei dies bei bestimmten Cholesterinsenken, bei einigen blutgerinnungshemmenden Medikamenten und bei der Anti-Baby-Pille. Daher müsse unbedingt der Arzt über die Johanniskraut-Einnahme informiert werden, wenn gleichzeitig eine andere Erkrankung medikamentös behandelt werde.



Frauen geben auf ihre Zähne acht.

**Frauen putzen fleißiger**

Schwarzach (VN) Schöne Zähne sind für 69 Prozent der Österreicherinnen wichtig, wenn sie das „starke Geschlecht“ unter die Lupe nehmen. Bei Männern ist Mundgesundheit jedoch nicht so beliebt wie bei Frauen. Das hat eine Umfrage des Zahnpaste-Erzeugers „Colgate“ ergeben – unter 1000 Österreichern haben fast 60 Prozent der Frauen bereits eine professionelle Mundhygiene beim Zahnarzt durchführen lassen. Nur etwas mehr als 50 Prozent der befragten Männer haben so bisher gegen Karies und Zahnfleischentzündungen vorgesorgt. Trotzdem würde der Anteil jener Österreicher, die die Mundhygieneuntersuchung in Anspruch nehmen, kontinuierlich steigen. Die Vorarlberger sind dabei die fleißigsten, gefolgt von Tirolern und Wienern. Mit 66,1 Prozent liegt die Altersgruppe der 50 bis 59-jährigen bei der Zahn-Vorsorge an der Spitze.

**Schnarchende, müde Kinder**

Schwarzach (VN) Schnarchende Kinder sollten medizinisch behandelt werden, um Konzentrationsschwächen in der Schule zu vermeiden. Der schlechte Schlaf macht Kinder tagsüber müde und schlapp oder lässt sie nervös herumzappeln, wie Experten betonen. Die Folge seien oft Probleme in der Schule: Die Buben und Mädchen könnten dem Unterricht kaum noch folgen, schlechte Noten seien programmiert.



## Jetzt ist es Zeit für eine Immuntherapie

Schwarzach (VN) Die Fußball-Weltmeisterschaft in Deutschland könnte für Allergiker eine besondere Herausforderung werden. „Auf Grund langjähriger Erfahrungen erwarten wir für 2006 eine besonders hohe Pollenbelastung“, berichtet der deutsche Allergologe Ludger Klimek. Der Flug von Gräsern, Getreiden, Beifuß und Brennnessel bereitet vielen große Probleme – wer trotz der eher

mäßigen Belastung schon 2005 unter Allergiebeschwerden litt, sollte noch in diesem Herbst unbedingt einen Arzt aufsuchen. Klimek rät: „Jetzt im Herbst, also nach dem Pollenflug, sollte die Allergie untersucht werden, um sie langfristig mit einer spezifischen Immuntherapie, auch Hyposensibilisierung genannt, in den Griff zu bekommen.“ Schon im ersten Jahr bessern sich die Symptome deutlich.

**Schlank durch Zucker?**

Eine dänische Studie, an der 5200 Männer teilnahmen, zeigte einen überraschenden Zusammenhang zwischen Schlankheit und der Vorliebe für Zucker im Kaffee:

**Die Entdeckung**

Männer, die Kaffee oder Tee mit Zucker trinken, haben ein **40 % geringeres Risiko**, Übergewicht zu entwickeln.

**Mögliche Erklärung**

- Zucker regt die Produktion eines Hormons im Dünndarm an, das den Appetit reduziert.
- Der Körper verbrennt Kalorien aus Zucker rascher als solche aus komplexerer Nahrung.



VN, Grafik: © KRT/Bulls, Quelle: Copenhagen Male Study, KRT Photo Service

## Gute Sicht im Straßenverkehr

■ Vorarlbergs Optikermeister bieten einen Sehtest für Fahrzeuglenker an.

Schwarzach (VN) Schlechtes Sehen zählt zu den häufigsten Ursachen für Verkehrsunfälle. Vor allem bei Dunkelheit, Regen und Blendlicht haben viele Fahrzeuglenker mit Seh-

problemen zu kämpfen. Rund jeder dritte Verkehrsteilnehmer verfügt über ein unzureichendes Sehvermögen und gefährdet dadurch sich selbst und andere.

problemen zu kämpfen. Rund jeder dritte Verkehrsteilnehmer verfügt über ein unzureichendes Sehvermögen und gefährdet dadurch sich selbst und andere.

**Herbstaktion der Optiker**

Daher führen Vorarlbergs Optikermeister eine Herbstaktion durch: Bis zum 25. November können alle Fahrzeuglenker einen kostenlosen Sehtest absolvieren und ihre Brille oder Kontaktlinsen auf Verkehrstauglichkeit überprüfen lassen. Dabei werden die Augen auch auf ihre Dämmungsleistung und Blendempfindlichkeit geprüft.

nur wenige, dass bei Nacht das Auge nicht in der Lage ist, Geschwindigkeiten realistisch einzuschätzen. Bewegungen werden um rund 30 Prozent langsamer empfunden“, erklärt Rudi Präg, Landesinstandhalter der Augen- und Kontaktlinsenoptiker.

**Optiker-Tipps**

- Bei festgestellter Sehschwäche immer Brille oder Linsen tragen, Ersatzbrille bereithalten.
- In der Dunkelheit bewahren sich entspiegelte Brillengläser – sie sind lichtdurchlässiger, verhindern störende Lichtreflexe und erhöhen den Kontrast.
- Windschutzscheibe sauber halten und auf intakte Scheibenwischer achten.
- Nie in die Scheinwerfer entgegenkommender Fahrzeuge schauen, sondern sich am rechten Fahrzeugrand orientieren.



Schlechte Sicht im Auto ist vor allem im Herbst ein Problem. (VN)

„Nur wer gut sieht, kann Distanzen und Situationen richtig einschätzen und reagieren.“

OPTIKERMEISTER RUDI PRÄG

**Der beste Schlaf kommt aus Vorarlberg!**

Gesunder SAMINA-Schlaf...  
 ... hilft Ihnen bei Rückenproblemen.  
 ... schafft mehr Lebensqualität.  
 ... steigert Ihr Wohlbefinden.

www.samina.at  
 Kommen Sie zu uns Probeliegen!



**SAMINA**

- Bregenz - SAMINA, Rathausstraße 37, Tel. 05574 45933
- Egg - Möbel-Raum-Design KÖSS KG, Tel. 05512 2123
- Sulzberg - Josef Ebner, Raumausstatter, Tel. 05516 21317
- Dornbirn - Einrichtungshaus Hutle, Tel. 05572 22006
- Altach - Karlheinz Schneider, Tel. 05576 77157
- Götzis - SAMINA, kräutlermöbelbau, Tel. 05523 51009
- Feldkirch - SAMINA, Neustadt 26-28, Tel. 05522 78654
- Schnifis - Tischlerei Barchtel, Tel. 05524 8526
- Bürs - Rudolf Schrottenbaum OHG, Tel. 05552 67220