



Finger weg von vermeintlichen Wundermitteln

STADE. Vor fast 100 Zuhörern referierte **Dr. Ralf Koppermann**, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin und Stoffwechsel, im Stader Elbe Klinikum zu einem brisanten Thema. Am Montagabend erklärte er in einer von Elbe Kliniken, Volkshochschule, Kassenärztlicher Vereinigung und TAGEBLATT präsentierten Veranstaltung Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten für Verstopfung.

Das Problem kennt jeder, bei mindestens 20 Prozent der Deutschen verläuft sie chronisch. Trotzdem wird die Obstipation, wie die Verstopfung unter Medizinern genannt wird, noch immer als Tabu-Thema behandelt.

Anstatt vermeintlichen Wundermitteln aus der Apotheke zu vertrauen, die „schnelle Hilfe“ versprechen – und das „ohne Nebenwirkungen“ und „nach natürlichem Vorbild“ – sollten Betroffene gleich den Gang zum Arzt wagen. Mit ihm müssten die Patienten auch über die Medikamente sprechen, die sie einnehmen. Vor allem Entwässerungsmedikamente, Schmerzmittel und Bluthochdruckpräparate stehen in dem Verdacht, Verstopfungen zu begünstigen. „Aber nur Reden hilft nicht“, schärfte der Mediziner den Zuhörern ein, „eine ausführliche körperliche Untersuchung hat eine größere Bedeutung, als vielfach angenommen wird.“ Daneben könnten Blut- und Stuhlproben zur Klärung der Ursachen für unangenehme Verstopfungen beitragen.

Wichtig war es Koppermann auch, weit verbreitete Mythen um dieses Krankheitsbild zu entkräften. Weder sei täglicher Stuhlgang die Regel – drei Mal Stuhlgang am Tag sei ebenso normal wie eine lediglich alle drei Tage stattfindende Entleerung des Dickdarms. Über 55-Jährigen empfahl er eine Darmspiegelung zur Krebsvorsorge. Diese verlaufe ohne Beschwerden für den Patienten, der bei der Untersuchung fest schlafe.

Am Ende seines ruhig und verständlich präsentierten Vortrages gab Koppermann den Anwesenden Tipps, wie sie im Alltag Verstopfungen vorbeugen können. Er riet, in Ruhe zu essen und gründlich zu kauen. Viele Mahlzeiten mit ballaststoffreichem Obst oder Gemüse, zwei Liter Wasser pro Tag und Sport seien gut für die Verdauung und damit auch hilfreiche Mittel gegen Verstopfung.