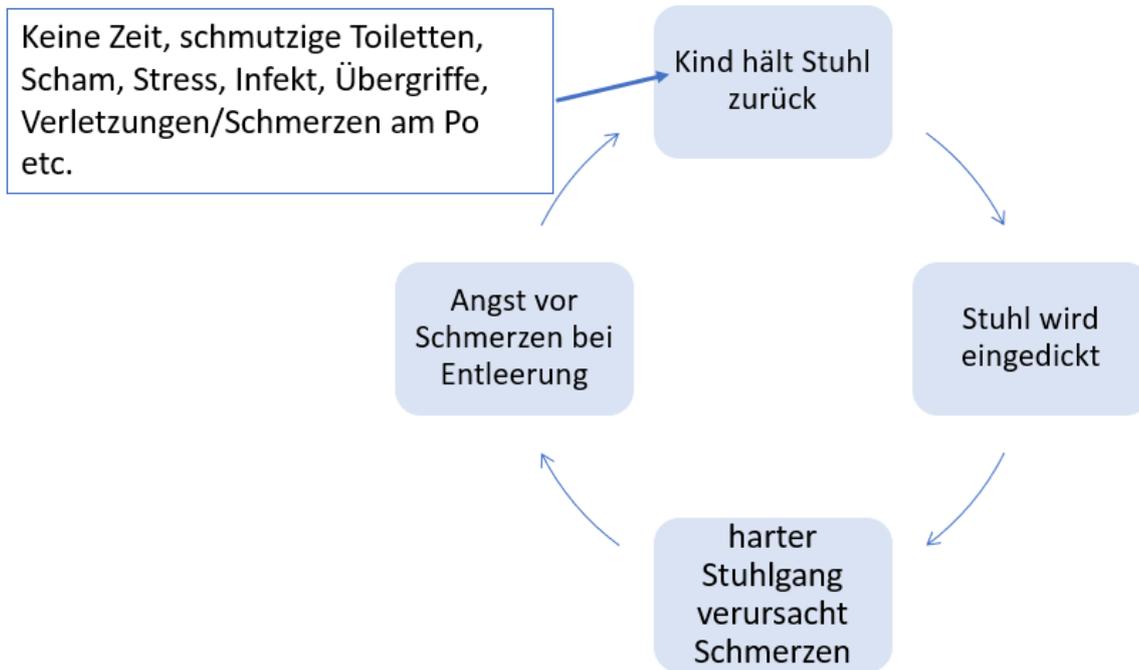


## Verstopfung („Obstipation“)

Eine Verstopfung entsteht durch folgenden Kreislauf (S. Video [DeutschPoolInYouCorrect\\_02](#))



Häufig hat das Kind oft auch „normalen“ Stuhlgang, dabei wird der Enddarm aber nicht vollständig entleert. Manchmal kommt es dadurch auch zu unwillkürlichem Abgang von weichem Stuhl. Der Enddarm „leiert aus“ und kann sich gar nicht mehr vollständig entleeren. Sehen Sie dazu das Video „[The Poo in you](#)“ auf YouTube



Für eine **dauerhaft erfolgreiche Verstopfungstherapie**, mit der das Kind nach (6)-12-36 Monaten seinen Darm auch wieder ohne Medikamente entleeren kann braucht Ihr Kind:

1. Eine **vollständige Darmentleerung** am Beginn der Therapie mit Macrogol 1500 mg/kg: **Die ersten 4 Tage** täglich \_\_\_\_\_ g Macrogol geben
2. **Eine konsequente stuhlaufweichende Therapie** mit Macrogol, so dass das Kind **täglich kartoffelbreiweichen Stuhlgang** hat. Dafür täglich \_\_\_\_\_ g Macrogol geben.  
Die Therapie soll mindestens sechs Monate erfolgen, oft braucht es länger, nämlich oft so lange, wie die Verstopfung vorher (unerkannt) bestanden hat. Therapieunterbrechungen ("mal sehen, ob es auch ohne geht") verlängern die Therapie, da ein (einziger) schmerzhafter Stuhlgang die bisherigen Fortschritte leider zunichte machen kann.
3. Ein Wiedererlernen und eine **Automatisierung des "Magen-Enddarm- Reflexes"**, mit dem das Kind nach dem Essen den Darm entleert. Dazu geht das Kind nach jeder Mahlzeit (mindestens aber nach dem Abendessen) auf die Toilette und entleert den Darm mit Hilfe einer entspannten Haltung (ggf. mit Hocker, s. Video Poo in you))
4. Eine **Anpassung der Ernährungsgewohnheiten**:
  - Verzicht auf viel Milch (weniger als 250 ml jenseits des Säuglingsalters) und Süßes
  - Dafür ballaststoffreicher Kost: Obst, Gemüse, Vollkornprodukte.Mein persönlicher Tipp für Kinder:
  - Trockenfrüchte (Pflaumen, Aprikosen, Apfelringe) und/oder
  - Joghurt "Straciatella spezial": zwei Teelöffel geschrotete Leinsamen in einen (probiotischen) Yoghurt rühren und kurz quellen lassen, evtl. "Tarnung" durch einen Teelöffel Schokostreusel, dann schmeckt das wie „Straciatella“

**Darm und Gehirn** sind eng wechselseitig miteinander verbunden. Für eine optimale Behandlung einer Obstipation ist es günstig, den Blick vom Enddarm auf das Kind und sein Lebensumfeld zu richten und sich Zeit für die Antworten auf folgende Fragen zu nehmen, gerne auch im persönlichen Gespräch:

- Welche Faktoren oder Belastungen könnten in der Entstehung der Verstopfung eine Rolle gespielt haben?
- Welche Faktoren oder Belastungen spielen eine Rolle in der Aufrechterhaltung des Verstopfungs-Kreislaufs?
- Wie kann das Kind (besser) in die Entspannung kommen?
- Wie kann das Kind (besser) in einen Tagesrhythmus kommen, bei dem es sich nach einer Mahlzeit selbstverständlich aufs Klo setzt und/ oder Stuhl entleert (Wiedererlernen des Magen-Enddarm-Reflexes als wichtige Voraussetzung für eine Darmentleerung ohne Medikamente nach Abschluss der Therapie)
- Wie können Eltern mit den Widerständen des Kindes umgehen (Medikamenteneinnahme, Angst vor Einläufen, Krankenhaus, Bestehen auf der Pampers, Verweigerung des Toilettenganges nach dem Essen)
- Wie können Eltern und Kind (besser) in einen Lebensrhythmus kommen, der für die regelmäßige und vollständige Darmentleerung erforderlich ist?
- Wie können und wie sollten Eltern mit den Folgen der Verstopfung umgehen (Schmerzen, unkontrollierter Stuhlabgang „Bremsstreifen“)?
- Wie können Eltern mit den Ratschlägen von selbsternannten Verstopfungsexperten mit medizinischem Halbwissen in Familie, Freundeskreis etc. umgehen, die verunsichern und von einer dauerhaften Einnahme von Macrogol abraten und immer noch auf „mehr Trinken“ setzen, das erwiesenermaßen wirkungslos ist?

Nehmen Sie sich Zeit für die Beantwortung dieser Fragen. Gerne können Sie bei uns in der Praxis einen Termin mit der Diplom-Pädagogin und Familientherapeutin Anja Dernick vereinbaren, die Sie dazu beraten und mit Ihnen gemeinsam nach Lösungen suchen kann.

Die hier genannten Therapiegrundsätze beruhen auf den aktuellen Empfehlungen führender Kindergastroenterologen und sind hier nachzulesen:

<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/068-019> <https://www.aerzteblatt.de/archiv/227963/Obstipation-bei-Kindern-und-Jugendlichen>

Gutes Durchhalten über Monate und manchmal Jahre wird belohnt durch

- Weniger Bauchweh (schon nach 1-2 Wochen)
- Kein Stuhlschmierer (mehr) nach 1-2 Wochen
- nie mehr Schmerzen beim Stuhlgang
- weniger Luft im Bauch und übelriechende Blähungen (dafür können Sie die Therapie durch Gabe von Probiotika aus der Apotheke oder dem Drogeriemarkt unterstützen)
- weniger Mundgeruch, weniger Aufstoßen und weniger Sodbrennen/Reflux mit Husten)
- Verhinderung einer chronischen (lebenslangen) Verstopfung, die in aller Regel im Kindesalter durch den Verstopfungskreislauf beginnt

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an das Praxisteam.

Viel Erfolg wünscht

Dr. Rupert L. Dernick