

Müssen und nicht können

Reisende leiden sehr oft unter Verstopfung
- vor allem Frauen

VON INGEBORG BÖRDLEIN

Das Flugzeug schwebt am Traumziel ein: Rom, Nizza oder gar New York. Für ein paar Tage entflieht man dem Alltag und freut sich auf den Bummel durch elegante Geschäftsstraßen, will Museen besuchen und den Frühling in Straßencafés genießen. Die ersehnten Tage können indes zum bedrückenden Erlebnis werden, wenn der Darm nicht mitspielt.

„Bewegung ist eines der besten Mittel, um den Stuhlgang zu beschleunigen“

Viele kennen das Problem, vor allem Frauen leiden darunter, keiner spricht darüber: die „Reise-Obstipation“. Im Flugzeug hätte man „gekonnt“, doch wer sucht dort schon gerne die Toilette auf? Nach dem Frühstück im Hotel regt sich nichts im Darm. Wenn man dann muß, ist die passende Örtlichkeit nicht vorhanden. Und wenn eine in Sicht ist, klappt es nicht. Das Problem erhärtet sich, der Stuhl dickt ein. Der Bauch ist dick, man leidet unter Völlegefühl und schlechter Laune.

Unsere Aufmerksamkeit gilt dann einem Organ, das ansonsten seine Arbeit unbeachtet verrichtet. Der Darm ist unser größtes Organ. Er mißt beim Erwachsenen acht Meter Länge, hat eine Oberfläche von 400 Quadratmetern, beherbergt unzählige Bakterien und verfügt sogar über ein eigenes „Gehirn“ mit über 100 Millionen Nervenzellen. Er arbeitet mit seinem eigenen Nervensystem, hat aber eine Verbindung zum zentralen Nervensystem und wird von diesem beeinflusst. Man denke nur an den verstärkten Stuhl drang bei psychischen Belastungen.

Der Darm ist Schwerstarbeiter. Nach einer langen Strecke durch Mund, Speiseröhre, Magen und Dünndarm landet der Speisebrei im Dickdarm. Dort zersetzen ihn die Bakterien. Durch Wasserentzug, der von den Darmnervenzellen gesteuert wird, dickt der Stuhl ein und erhält so die richtige Konsistenz. Durch wellenförmige Bewegungen wird er in den Enddarm transportiert. Das melden Darmrezeptoren an das Gehirn. Der Drang, die Toilette aufzusuchen, stellt sich ein. Wird dieser abgestimmte Rhythmus durch äußere oder innere Veränderungen gestört, kann es zu Funktionsstörun-

gen kommen – so auch auf Reisen.

Die individuelle Stuhlfrequenz ist höchst unterschiedlich: von dreimal pro Tag bis zweimal pro Woche. „Man sollte sich keinen Streß machen, wenn man auf Reisen zwei bis drei Tage keinen Stuhlgang hat“, betont der Darmexperte Professor Heinz-Jürgen Krammer vom Uniklinikum Mannheim. Bleibt jedoch eine Entleerung über mehrere Tage bei zuvor regelmäßigem Stuhlgang auf Reisen aus, spricht man von einer Reise-Obstipation. Einer spanischen Studie zufolge litten bis zu 40 Prozent der Befragten nach einem Transatlantikflug darunter – Frauen stärker als Männer. Die Forscher, welche die Darmbewegungen von 65 gesunden Männern und Frauen vor und während einer Transatlantikreise mit dem Flugzeug untersucht haben, stellten tatsächlich eine Verringerung der Darmbewegungen besonders in den ersten Tagen nach dem Flug fest. Damit gingen auch seltener Stuhlgänge einher.

Um normal zu funktionieren, braucht der Darm eine gewisse Regelmäßigkeit. So haben die meisten Menschen im Laufe des Vormittags Stuhlgang. Auf Reisen ist man in dieser Zeit aber oft unterwegs und eine Toilette gerade nicht in der Nähe. Wird der Stuhl drang unterdrückt, kann dies schon der Anfang einer Verstopfung sein. Der Mannheimer Darmexperte rät deshalb: „Wenn man Stuhl drang hat, sollte man dem auch möglichst nachgeben, egal ob man eine wichtige Sitzung hat oder gerade in einer schönen Stadt spazierengeht.“ Es nützt nichts, wenn man morgens eine Toiletten-sitzung einplant und mehr als zehn Minuten darauf wartet, daß der Stuhl in Gang kommt.

Ursächlich für die Darmprobleme sind sicher der veränderte Tagesrhythmus und Speiseplan auf Reisen. Anstelle des morgendlichen Müslis werden Marmeladenbrötchen gegessen, im Flugzeug gibt es auch keine ballastreiche Kost. Dort sitzt man zudem über Stunden beengt in einem Sitz, bewegt sich kaum und führt dem Darm zuwenig Flüssigkeit zu. Gerade Frauen scheuen sich oft, unterwegs Toiletten aufzusuchen, die ihren hygienischen Ansprüchen nicht genügen.

Daß Frauen häufiger unter Verstopfung leiden, ist bekannt. Ein Zusammenhang zwischen der hormonellen Situation wird angenommen, ist jedoch nicht sicher. Im Alter kommen insbesondere bei der Frau Veränderungen des Beckenbodens hinzu, die eine Obstipation bedingen können.

Was kann man tun? Auf den täg-

lichen doppelten Espresso, der auch die Darmtätigkeit ankurbelt, sollte man sich allein nicht verlassen. Man sollte sich auch auf Reisen möglichst ballaststoffreich ernähren. In den meisten Hotels werden inzwischen Müslis jeder Art mit Leinsamen und Nüssen angeboten. Auch zu den Hauptmahlzeiten sollte man schlackenreiche Kost mit viel Salat, Gemüse und Obst verzehren. Manche Ärzte raten zu einem Glas Wasser mit einem gestrichenen Teelöffel Karlsbader Salz vor dem Frühstück.

Die Empfehlung, viel zu trinken, ist bekannt. Doch damit allein ist es nicht getan. Darmexperte Krammer: „Erst die Kombination von Ballaststoffen, ausreichend Flüssigkeit und vor allem viel Bewegung vermag den Darm wieder in Schwung zu bringen.“ Bewegung ist übrigens eine der am besten wissenschaftlich abgesicherten Maßnahmen, um den Stuhlgang zu beschleunigen.

Wer auf Reisen zur Verstopfung neigt, sollte Quellmittel wie indische Flohsamenschalen im Reisegepäck haben. Sie binden das Wasser im Darm, vergrößern dadurch das Stuhlvolumen und somit den Stuhl drang. Zwei- bis dreimal täglich sollte man die in Wasser gelösten Samen vorbeugend oder spä-

testens bei ersten Verstopfungsanzeichen trinken. Hilfreich sind auch bestimmte Probiotika: lebende Mikroorganismen wie Lactobacillus Casei Shirota (Yakult) oder Bifidobakterien (Activia). Ins Reisegepäck paßt auch der bewährte Milchzucker (ein- bis zweimal täglich zehn bis 20 Gramm in Flüssigkeit gelöst einnehmen). Damit wird der Darminhalt aufgeweicht.

Reichen diese Maßnahmen nicht aus, kann auf ein Abführmittel aus der Gruppe der „osmotischen Laxantien“ wie Polyethylenglycol (Movicol-Pulver) übergegangen werden, das dreimal täglich eingenommen wird und den Stuhl flüssig hält. Jeden zweiten bis dritten Tag ist zusätzlich ein stimulierendes Abführmittel aus der Gruppe der Diphenole sinnvoll, das den Darm in Bewegung bringt. Hilft dann gar nichts mehr, steht immer noch die bewährte Methode des Einlaufs zur Verfügung.

Eine Reise-Obstipation sei zwar unangenehm, behebe sich aber in der Regel von selbst, wenn man wieder zu Hause sei, beruhigt Krammer. Wer auf Reisen alles loslassen will, sollte auch den Stuhl drang nicht festhalten. Ist der Stuhl drang da – schnellstmöglich zur Bar oder öffentlichen Toilette und loslassen, was im Urlaub zum Problem werden kann.

mná



Chronische Verstopfung

Während die akute Verstopfung meist bald abklingt, ist die chronische Form alles andere als harmlos. Insgesamt leidet jeder vierte darunter – Frauen aber dreimal häufiger als Männer. Warum, ist unbekannt. Doch aus Scham suchen die wenigsten Hilfe beim Arzt. Dabei muß das Leiden behandelt werden, rät der Mannheimer Darmexperte Professor Heinz-Jürgen Krammer. Leitsymptome sind harter Stuhl, heftiges Pressen, unvollständige Entleerung und weniger als drei Stuhlgänge pro Woche über einen Zeitraum von drei Monaten bei einem Viertel aller Entleerungen. Die meisten leiden unter einem Reizdarmsyndrom. Die Ursache ist nicht bekannt. Der Darm ist nicht erkennbar krankhaft verändert, die Betroffenen fühlen sich aber aufgebläht, haben Schmerzen beim Stuhlgang und müssen oft Winde ablassen. Behandelt wird je nach Symptom, beispiels-

weise mit Quellmitteln, die das Stuhlvolumen vergrößern, oder mit krampflösenden Medikamenten (Spasmolytika). Auch eine „neurogene Darmlähmung“ kann die Ursache für eine chronische Verstopfung sein. Besonders junge Frauen sind davon betroffen. Die Forscher um Heinz-Jürgen Krammer am Uni-Klinikum Mannheim haben nachgewiesen, daß in diesen Fällen eine verringerte Anzahl von Darmnervenzellen, die in Verbindung mit den Muskelzellen im Darm stehen, vorhanden ist. Die Folge: Die Transitzeit im Darm ist zu lang, die Betroffenen brauchen Abführmittel. Zu einer Verstopfung kann es auch kommen, wenn gutartige Ausstülpungen oder ein Tumor den Darmtransit hemmen oder Störungen des Beckenbodens vorliegen. Die Ursachen für eine chronische Verstopfung müssen immer von einem Spezialisten abgeklärt werden. I.B.