



**Würzburg**

Schweinfurter Str. 7  
97080 Würzburg  
Tel. 0931-322 67 0  
Fax 0931-322 67 22

**Kitzingen**

Friedenstraße 7  
97318 Kitzingen  
Tel. 0931-322 67 0  
Fax 0931-322 67 22

info@onkopraxis-wuerzburg.de  
www.onkopraxis-wuerzburg.de

## Patienteninformationsblatt zum Thema Verstopfung (Obstipation)

Vorbeugende Maßnahmen gegen Übelkeit und verschiedene Schmerzmittel können eine Verstopfung auslösen. Zusätzlich wird sie durch mangelnde Bewegung, wenig Essen und eine reduzierte Flüssigkeitsaufnahme verstärkt. Auch können bestimmte Zytostatika eine Verstopfung verursachen.

Ihr behandelnder Arzt wird Sie darüber vor Beginn der Therapie informieren. Bei stärkerer Verstopfung wird er Ihnen geeignete Medikamente verordnen. Treten zusätzlich zur Verstopfung noch Bauchkrämpfe oder Schmerzen auf, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

### **Vorbeugend oder bei leichter Verstopfung können Sie folgende Maßnahmen beachten:**

**Bewegen** Sie sich ausreichend. Durch eine vertiefte Atmung wird das Zwerchfell, unser Hauptatemmuskel, intensiv bewegt. Er liegt wie ein Dach auf dem Darm und stimuliert durch seine rhythmische Bewegung die Darmtätigkeit, was zu einem besseren Transport des Nahrungsbreis führt. Geeignet hierfür sind Radfahren und zügiges Spaziergehen.

Nehmen Sie einen hohen Anteil von **Ballaststoffen** mit Ihrer Ernährung auf. Diese binden Wasser und vergrößern so das Volumen des Darminhaltes, wodurch er schneller transportiert wird.

Achten Sie auf eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** (mindestens 2 Liter). Grobe Rohkost kann während einer Chemotherapie schwer verdaulich sein. Versuchen Sie es stattdessen mit **fein gemahlenem Vollkornbrot und Naturreis**.

**Backpflaumen** (3 Stück), die am Tag zuvor in ein Glas Wasser eingeweicht werden, haben sich bei Verstopfung bewährt. Verzehren Sie sie zusammen mit dem Einweichwasser, am besten vor dem Frühstück.

### **Vermeiden Sie stopfende Lebensmittel wie Bananen oder gekochte Kartoffel.**

**Flohsamenschalen** quellen im Darm auf und bilden dabei ein schleimiges Gel, sodass der Darminhalt weicher wird. Dazu nehmen Sie 1 TL Flohsamenschalen, weichen ihn kurz in ein Glas Wasser ein und trinken das Gemisch. Anschließend trinken Sie ein Glas Wasser. Dies können Sie 3 x täglich wiederholen. Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist zu achten, ansonsten wirken die Flohsamenschalen gegenteilig.

Anwenden dürfen Sie Flohsamenschalen nicht bei einer bestehenden Allergie oder einer Verengung des Magen-Darm-Traktes.



## **Patienteninformationsblatt zum Thema Verstopfung (Obstipation)**

Eine **heiße Leibspirale** ist ein spezieller Guss, bei dem der Wasserstrahl spiralförmig um den Nabel geführt wird. Er wirkt reflektorisch anregend auf den Dünn- und Dickdarm. Dazu umgießen Sie den Nabel mit einem heißen Wasserstrahl 3 – 5x spiralförmig im Uhrzeigersinn. Die Behandlung kann täglich wiederholt werden.

**Anis-Kümmel-Fencheltee** (je 1 TL Anis und Kümmel sowie 2 TL Fenchel) auf einen Liter Wasser, 15 Minuten kochen und dann über den Tag verteilt warm trinken, hilft gegen Blähungen.

Ein **warmer Bauchwickel mit Kamillentee** durchwärmt und wirkt krampflindernd. Dazu nehmen Sie 1 EL Kamillenblüten, kochen Sie 15 Minuten auf und lassen den Sud auf eine angenehme Temperatur absinken. Anschließend tauchen Sie ein Tuch in den Sud, wringen ihn aus und falten das Tuch auf eine passende Größe. Legen Sie dieses auf den Bauch und umwickeln es fest mit einem großen Frotteetuch. Den Wickel belassen Sie ca. 15 Minuten. Anschließend ruhen Sie noch ein wenig.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesen Tipps helfen konnten.

**Bestehen noch Fragen oder haben Sie Probleme, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.**