

Die Dienste und Angebote des Christophorus Hospiz Vereins auf einen Blick:

multiprofessionell – überkonfessionell – teamorientiert



Für weiterführende Informationen wenden Sie sich gern an unsere MitarbeiterInnen:

Christophorus Hospiz Verein e.V.

Effnerstraße 93
81925 München

Tel: 089 / 13 07 87-0
Fax: 089 / 13 07 87-13

ambulant@chv.org
www.chv.org

Die Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Für den Inhalt ist das Ambulante Hospiz- und Palliative Care-Team verantwortlich. Eine weitere Verwendung ist nur mit Zustimmung des Christophorus Hospiz Vereins München möglich. Stand: 08/2018
Fotos: Mario Fichtner / istockphoto.com (stefanoborsani)



Obstipation · Verstopfung – wenn nichts mehr geht...

Informationen für
Betroffene und Zugehörige

Was ist Obstipation (Verstopfung) und wie wird sie erlebt?

Obstipation (Verstopfung) ist eine erschwerte oder fehlende Darmentleerung, die oft mit Schmerzen, starkem Völlegefühl und Unwohlsein verbunden ist.

Es ist eines der häufigsten Symptome bei schwerstkranken/sterbenden Menschen. Die „normale“ Stuhlfrequenz ist individuell verschieden: Manche Menschen haben alle drei bis vier Tage Stuhlgang, andere mehrfach täglich.

Kennzeichen einer Obstipation

- Ausbleiben von Stuhlgang länger als gewohnt
- Unbehagen im Bauch, Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe
- Völlegefühl, Appetitlosigkeit, teils Übelkeit und Erbrechen
- ständiger Stuhldrang
- paradoxer Durchfall (Durchfall und Verstopfung wechseln sich ab, Verlegung des Darms durch harten Stuhl, der Stuhl in den oberen Darmabschnitten verflüssigt sich und läuft an der Verengung vorbei – Verstopfung bleibt jedoch weiterhin bestehen)

Mögliche Ursachen

- Nebenwirkungen von Medikamenten (z.B. Opiate, Antidepressiva, Eisen)
- geringe Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme
- Austrocknung durch anhaltendes Erbrechen, Fieber
- Bettruhe, mangelnde Bewegung, körperliche Schwäche
- Änderung von Gewohnheiten (z.B. Kaffee, Nikotin) oder der Ernährung
- psychische Gründe (z.B. Schamgefühl, Hilflosigkeit, Depression)
- Behinderung der Darmpassage



Nicht-medikamentöse Maßnahmen (Hausmittel)

- Hocksitzhaltung entspannt den Beckenboden und erleichtert die Darmentleerung (Fußschemel oder Fußstützen am Toilettenstuhl können hilfreich sein)
 - Berücksichtigung von Gewohnheiten
 - für die Ausscheidung Zeit lassen und private Atmosphäre ermöglichen
 - feucht-warme Bauchwickel und Auflagen mit Fenchel- oder Kümmelöl
 - Bauchmassage mit Aromaölen durchführen (im Uhrzeigersinn)
 - falls möglich: Hausmittel wie das Trinken von Frucht-, Rhabarber- oder Sauerkrautsäften, warmem Wasser auf nüchternen Magen oder Kaffee sowie das Essen eingeweicherter Backpflaumen können stimulierend auf den Darm wirken
- ! Vorsicht mit Quellstoffen wie Lein- oder Flohsamen in der Palliativsituation:** Bei geringer Flüssigkeitsaufnahme kann eine bestehende Verstopfung verstärkt werden!

Medikamentöse Maßnahmen

- **Weichmacher** – der Stuhl wird durch die Aufnahme von Wasser aus dem Darm gleitfähiger z.B. Macrogol (Movicol®)-Beutel, Lactulose-Sirup (Bifiteral®)
- **Anregung der Darmtätigkeit (Peristaltik)** – z.B. Natriumpicosulfat (Laxoberal®)-Tropfen, Bisacodyl-Dragees (Dulcolax®)
- **Rektale Abführmaßnahmen** – Zäpfchen (z.B. Laxans®, Glycilax®, Lecicarbon®), Klistiere (z.B. Mikrolax®, Practo-Clyss®) oder hohe Einläufe

Je nach Ausmaß der Verstopfung können Weichmacher und Peristaltikanreger kombiniert sowie durch rektale Maßnahmen ergänzt werden.

Und wenn man keine Nahrung zu sich nimmt?

Obstipation ist auch bei Menschen möglich, die wenig oder nichts mehr essen, da durch abgestorbene Darmzellen und Bakterien weiterhin Stuhl im Darm entsteht. Um Obstipation in dieser Situation vorzubeugen, ist auch hier regelmäßiger Stuhlgang wichtig.

In der Sterbephase gilt:

Hier sollte sorgfältig abgewogen werden, ob eine Abführmaßnahme noch Entlastung bringt oder vielmehr eine Belastung für den Betroffenen darstellt.

Grundsätzlich gilt:

Um Obstipation vorzubeugen ist es wichtig, Laxantien (Abführmittel) **regelmäßig einzunehmen, die Wirkung zu beobachten** und an den/die Hausarzt/-ärztin oder Mitarbeitende des Christophorus Hospiz Vereins rückzumelden.

Gern können wir Sie auch zu den verschiedenen Maßnahmen beraten oder anleiten.

Literatur:

Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin (Hrsg.). (2014). Leitlinien der DGP Sektion Pflege: Obstipation in der Palliativpflege. www.dgpalliativmedizin.de/images/stories/pdf/Leitlinie_Obstipation_end.pdf (Letzter Zugriff: 05.06.2018).

Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AMWF (Hrsg.). (2015). S3-Leitlinie Palliativmedizin für Menschen mit einer nicht heilbaren Krebserkrankung. www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/128-001OU_S3_Palliativmedizin_2015-07.pdf (Letzter Zugriff: 20.04.2018).

Langenbach, R., Bausewein, C. & Roller, S. (2015). Gastrointestinale Symptome. In C. Bausewein, S. Roller & R. Voltz (Hrsg.), Leitfaden Palliative Care. Palliativmedizin und Hospizbetreuung. 5. Auflage. S. 144-181. München: Urban&Fischer.

Schmid, U. (2014). Gastrointestinale Symptome. In S. Kränzle, U. Schmid & C. Seeger (Hrsg.), Palliative Care. Handbuch für Pflege und Begleitung. 5. Auflage. S.316-327. Heidelberg: Springer.