

Maßnahmen bei therapiebedingter Verstopfung (Obstipation)

- Ausreichende Trinkmenge (in der Regel mindestens 2 Liter täglich, ärztliche Rücksprache bei Herz- oder Nierenerkrankungen)
- Ausreichende Bewegung
- Vermeiden von schwarzem Tee, Käse, dunkler Schokolade, Bananen
- Im Falle des parallelen Einsatzes von Morphin-haltigen Medikamenten ärztliche Rücksprache
- sehr ballaststoffreiche Lebensmittel, z.B. Müsli, oder Quellstoffe wie Leinsamen, Flohsamen oder Weizenkleie
- Bauchmassagen im Uhrzeigersinn, ggf. mit Kümmelöl
- Macrogol, Natriumpicosulfat, Bisacodyl, Laktulose-haltige Abführmittel
- Frei verkäufliche Zäpfchen/Mikro-Einläufe (Klistier)
- Bei anhaltenden Beschwerden, starken Schmerzen oder plötzlichen Veränderungen sowie Fieber ärztliche Vorstellung, um eine akute ernsthafte Komplikation abzuklären