

Thema der Woche: Was hilft bei Verstopfung?

Was hilft bei Verstopfung?

Nicht nur bei einer [Chemotherapie](#), dann aber besonders ausgeprägt: manchmal macht die Verdauung einfach gefühlt nichts mehr. Klassische Ansätze, die bei gesunden Menschen noch helfen können, von mehr Trinken, mehr Bewegung, weniger stopfende Nahrung, bringen bei solchen Problemen schnell keinen Effekt mehr. Aber was hilft? Kann man auch mal ohne Medikamente und sogenannte Laxative dem Darm auf die Sprünge helfen?

Dazu wurde in einer aktuellen Untersuchung eine Methode aus der traditionellen chinesischen Medizin genauer betrachtet: die Ohrakupressur. Im Vergleich über die Studien der vergangenen Jahre zeigte sich, dass der gezielte Druck auf verschiedene Stellen an den Ohren tatsächlich manchmal helfen könnte. Allerdings mussten die Autoren berichten, dass viele der ermittelten Untersuchungen deutliche methodische Mängel hatten. Hoffnungen, dass diese Behandlungsoption einen Effekt hat, darf man sich demnach machen - allerdings nur gedämpft.

Typische Mittel wie Polyethylenglycol ([PEG](#)) finden dagegen vielfach Anwendung und gelten bei Erwachsenen als wirksam und verträglich. Wie effektiv und sicher sie aber bei Kindern sind, wurde nun in einer Studie genauer untersucht. Verstopfungssymptome konnten dabei bei der Hälfte der Kinder gut und sicher mit dem [PEG](#) gelindert werden. Beim Vergleich zweier Varianten, einer mit zusätzlichen Elektrolyten, und einer ohne, konnten keine Unterschiede festgestellt werden.

Übrigens besteht für manche [Leukämie](#)- und Lymphomkrankungen eine Chance, in Zukunft mit weniger [Chemotherapie](#) behandelt werden zu können - ein Beispiel wurde kürzlich vom Universitätsklinikum Frankfurt berichtet: die [Forscherin Dr. Gökbuget](#), Koordinatorin einer multizentrischen Studie, gewann einen Preis für ihre Untersuchung einer Alternative zur konventionellen Chemotherapie bei der akuten lymphatischen [Leukämie](#).

Hier die Studien im Detail:

- [Methodische Mängel lassen nur schwach hoffen: hilft Ohrakupressur gegen Verstopfung in der Chemotherapie?](#)
- [Was Kindern bei Verstopfung helfen kann](#)

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“