

St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof
Akademisches Lehrkrankenhaus
Wüsthoffstraße 15 · 12101 Berlin

Verfasserin Lisa-Marie Heitz, Gesundheits- und
Krankenpflegerin

Prophylaxe bei leichter Verstopfung

Für Patientinnen und Patienten



Aromapflege

Mit Hilfe pflanzlicher Substanzen können Sie
Ihren Darm zur Selbstheilung anregen:

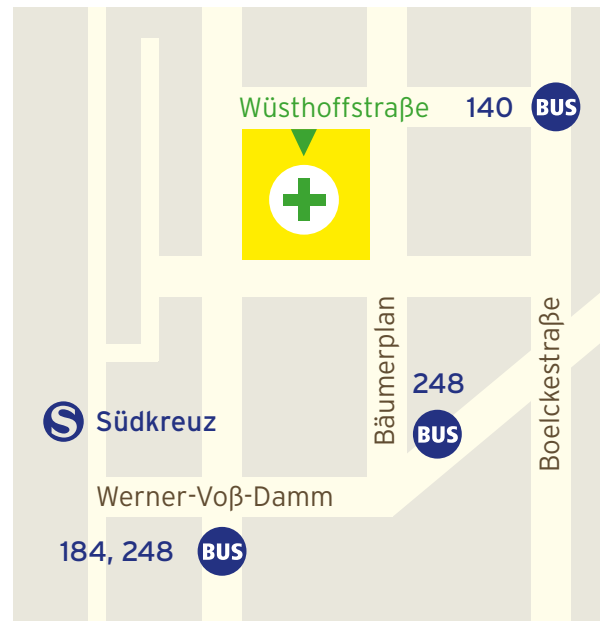
- verschiedene Teesorten wie z.B. Fenchel-
Kümmel-Anis, Melisse, Kamille, Löwenzahn
- (Bauch-)Einreibungen mit: Fenchel-, Anis-,
(Kreuz-)Kümmel-, römischem Kamillen- oder
Melissen-Öl

Hinweise




- Dafür vorgesehene, 100-prozentige, naturreine Einreibungsmischungen verwenden (z.B. aus der Apotheke oder während des Klinikaufenthaltes vom Pflegepersonal erhaltene Mischungen)
- Die Öle nicht mit anderen Substanzen wie z.B. Cremes mischen
- Das Aroma sollte nicht unangenehm sein
- Nicht bei vorhandenen Gallensteinen / mechanischem Darmverschluss anwenden
- Fenchel und Anis nicht bei hormonabhängigen Tumoren; Melisse nicht bei Glaukom oder Schilddrüsenunterfunktion, Kamille nicht bei Korbblütler-Allergie oder aktueller homöopathischer Behandlung; (Kreuz-)Kümmel nicht bei Doldenblütler-Allergie anwenden

Sämtliche Maßnahmen können angewendet
werden, solange Ihnen das medizinische Personal
nichts anderes empfiehlt.

Bei Fragen während des Klinikaufenthaltes
wenden Sie sich gern an die zuständigen
Pflegerinnen.



Öffentliche Verkehrsmittel | Haltestellen

-  Bus 140 | Wüsthoffstraße
Bus 248 | Bäumeplan
Bus 184/248 | Gontermannstraße
-  Platz der Luftbrücke (Bus 248)
Tempelhof (Bus 184)
-  Südkeuz (Bus 248, 184) | Tempelhof (Bus 184)

Was können Sie tun?

Liebe Patientin, lieber Patient,

einer Verstopfung sollte so früh wie möglich vorgebeugt werden, damit sie nicht zu schweren körperlichen und seelischen Beschwerden führt.

Anzeichen einer Verstopfung

- Weniger als drei Mal pro Woche Stuhlgang
- Wenig und sehr harter Stuhl
- ggf. mit Schmerzen, Pressen oder dem Gefühl der unvollständigen Entleerung verbunden

Risikofaktoren

- Unregelmäßiger Lebensrhythmus, veränderte Lebenssituation
- Scham, Stress, Unterdrückung des Stuhlreizes
- Fortgeschrittenes Alter
- Wenig Bewegung
- Einnahme von bestimmten Schmerzmitteln wie z. B. Opiaten
- Langfristiger Gebrauch von Abführmitteln
- Ballaststoffarme Ernährung, geringe Trinkmenge
- Bestimmte Erkrankungen, Operationen am Magen-Darm-Trakt

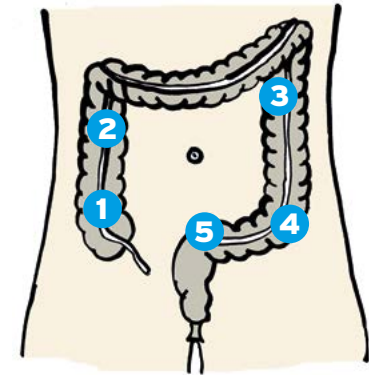
Basismaßnahmen

- Mehr Bewegung
- Ca. 1,5–2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag trinken (bei Bewegung und Hitze mehr)
- Eher mehrere kleine Mahlzeiten einnehmen, diese gründlich mit viel Zeit kauen
- Ballaststoffreich essen (Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte)
- Darmanregende Lebensmittel essen (z. B. Pflaumen, Sauerkraut, Rhabarber); *stopfende* Lebensmittel meiden (z.B. Bananen, Schokolade, Weizenmehl)
- 1 EL Lein- oder Flohsamen pro Tag mit mind. 250 ml Wasser einnehmen
- 1–2 TL natives Pflanzenöl zum Essen einnehmen
- Stuhldrang nicht verdrängen, ggf. mit WC-Gang-Routine trainieren
- Auf dem WC: Zeit lassen, Intimsphäre wahren, ggf. Beine leicht erhöhen mittels Hocker

Sämtliche Maßnahmen können angewendet werden, solange Ihnen das medizinische Personal nichts anderes empfiehlt.

Bauchmassage

Die Bauchmassage regt Ihre Darmtätigkeit an. Sie kann u.a. bei Darmträgheit, z.B. nach einer Operation im Bauchraum, bei Verdauungsproblemen, Blähungen, Völlegefühl oder Verstopfungen angewendet werden. Die weiter hinten empfohlenen aromapflegerischen Einreibe-Mischungen sind hilfreich bei der Massage.



Methode

- Gewähltes Öl in möglichst warmen Händen verteilen
- Die flachen Hände auf den Bauch legen und *ankommen* lassen
- Mit der flachen Hand ruhige, kreisende Bewegungen im Uhrzeigersinn um den Nabel herum (in Darmverlaufsrichtung) ausführen:
 - rechts unten beginnen
 - nach rechts oben
 - nach links oben
 - nach links unten
 - zum Ausgang massieren
- Den Druck beim Einatmen verringern, beim Ausatmen erhöhen (es soll dabei nicht unangenehm werden)
- Zum Schluss die flachen Hände erneut auf den Bauch legen und *nachspüren*
- Optimaler Weise ein paar Minuten nachruhen
- Am besten drei Mal täglich für mindestens fünf Minuten

Hinweise

- Nicht bei unklaren Beschwerden, inneren Blutungen, Gallensteinen / mechanischem Darmverschluss oder -durchbruch, Entzündungen oder Tumoren im Bauch, fortgeschrittener oder Risikoschwangerschaft
- Bei z.B. Pflastern, Drainagen oder künstlichen Darmausgängen am Bauch drumherum massieren