

Verstopfung: Nicht immer selbst verschuldet

## Alles „nur“ psychisch?

**Eine vegetative Störung ist oft die Ursache von Verstopfung**

**Jeder dritte Bundesbürger leidet unter Verstopfung, davon noch mal ein Drittel trotz ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung. Ein Grund für ihr Leiden könnte eine Störung des vegetativen Nervensystems sein: Die Betroffenen leiden körperlich, ohne dass eine organische Ursache vorliegt. Diese sogenannten funktionellen Störungen sind keine Einzelfälle: Bis zu 40 % aller Hausarzt-Patienten sind betroffen (Quelle: Dt Ärzteblatt 1999;96: A-128-130, Heft 3), Spitzenreiter sind Störungen im Magen-Darm-Trakt.**

Bei 70 % aller Menschen mit Verstopfung lassen sich die Ursachen auf den Punkt bringen: falsche Ernährung und mangelnde Bewegung. Ändern sie ihre Lebensweise, ist auch das Problem schnell behoben. Doch bei den übrigen 30 % sind die Ärzte ratlos: Die Darmmuskulatur reagiert weder auf Ballaststoffe oder mehr Bewegung, organische Ursachen lassen sich nicht finden. Schuld an ihrer Verstopfung dürfte weniger die „Mechanik“ als die Feinsteuerung der Abläufe im Verdau-

ungstrakt sein. Über eine Vielzahl von Nervensträngen im Bauchraum werden Botenstoffe transportiert, welche die Darmmuskulatur hemmen oder anregen. Der Darm ist träge, weil das sensible Zusammenspiel dieser Stoffe gestört ist – unabhängig davon, ob dem Darm viele oder wenige Ballaststoffe zugeführt werden.

### **Keine Einzelfälle: vegetative Störungen**

Wenn ein Patient körperlich leidet, ohne dass eine organische Ursache vorliegt, spricht die Medizin von einer funktionellen oder vegetativen Störung. Funktionelle Störungen sind keine Einzelfälle: Fast jeder zweite Patient verlässt die Praxis seines Hausarztes ohne „handfesten“ Befund. Der Magen-Darm-Trakt ist das am häufigsten betroffene Organsystem, Verstopfung ein Spitzenreiter unter den Beschwerden ohne Ursache im gestörten Organ.

Kein Wunder: Um Magen und Darm drängeln sich so viele Nervenstränge, dass Wissenschaftler sogar von einem zweiten Gehirn, dem Bauchhirn sprechen. Unbemerkt von uns regelt es die Tätigkeit der inneren Organe und unser Gefühlsleben. Durch unseren Willen können wir es nicht steuern: Das vegetative Nervensystem arbeitet autonom, aber es reagiert empfindlich auf psychische Schwankungen.

### **Wer ist betroffen?**

Menschen, die sehr ehrgeizig und leistungsbetont leben, leiden öfters an funktionellen Störungen als andere; ebenso Personen, zu die ängstlicher Körperbeobachtung neigen. Auch körperliche oder seelische Überlastungen können unser vegetatives Nervensystem aus dem Lot bringen.

Trotzdem greift die Diagnose „alles psychisch“ zu kurz: Die Betroffenen leiden real, ihre körperlichen Beschwerden bedürfen einer Behandlung. Sinnvoll ist ein ganzheitlicher Ansatz, bei dem die seelischen Probleme angegangen und die körperlichen Symptome behoben werden. Und hier sind sich die Ärzte einig: Bei einer Verstopfung, die durch eine vegetative Störung ausgelöst wird, braucht der Darm Hilfe von Außen. Sonst drohen gravierende Folgeerkrankungen.

Um ein Abführmittel führt also kein Weg vorbei, in der Regel muss es sogar über einen längeren Zeitraum genommen werden. Deshalb sollte man auf eine schonende Wirkung setzen, wie z.B. eine schonende Alternative sind pflanzliche Wirkstoffe wie Sennes, die es als Tee oder Tabletten gibt (z.B. von Midro). Sie durchwandern den Darm im von der Natur vorgegeben Tempo und führen sanft und zuverlässig ab.