



# Dr. Gustav Heller

Kurhausstraße 33  
A- 2222 Bad Pirawarth  
Tel.: 02574/ 2341

## Ordination aktuell

Oktober, November, Dezember Ausgabe 4/2014



Wir leben zu sehr in der Vergangenheit,  
haben Angst vor der Zukunft  
und vergessen dabei völlig,  
die Gegenwart zu genießen.

### WOCHENENDDIENSTE Oktober, November, Dezember 2014

Oktober		November	
04./05.	Dr. Tatzber	01./02.	Dr. Heller
11./12.	Dr. Leisser	08./09.	Dr. Leisser
18./19.	Dr. Heller	15./16.	Dr. Tatzber
25./26.	Dr. Tatzber	22./23.	Dr. Heller
		29./30.	Dr. Tatzber

#### Dezember

06./07./08.	Dr. Leisser
13./14.	Dr. Heller
20./21.	Dr. Leisser
24./25./26.	Dr. Heller
27./28.	Dr. Tatzber
31.	Dr. Leisser

**1.1.2015 Dr. LEISSER**

#### **ORDINATIONSZEITEN**

	<i>Hohenruppersdorf</i>	<i>Bad Pirawarth</i>
Montag	11.00 – 12.00 Uhr	13.00 – 15.00 Uhr
Dienstag (Blutabnahme/ Voranmeldung)	Ordination:	07.00 – 08.00 Uhr
		08.30 – 12.00 Uhr
Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	08.00 – 12.00 Uhr
<b>Donnerstag</b>	<b>Freier Tag</b>	
Freitag	11.00 – 12.00 Uhr	14.00 – 17.30 Uhr

### VORSCHAU:

Urlaub Dr. Heller: 7. November 2014

## Verstopfung (Obstipation)

*Verstopfung ist ein Syndrom und keine eigentliche Krankheit. Sie zählt zu den häufigsten Beschwerden in den Industrieländern und kann somit als Zivilisationskrankheit angesehen werden. Je nach Statistik leiden bis zu 27 Prozent der Bevölkerung an Obstipation, wobei Frauen und ältere Menschen häufiger davon betroffen sind.*

### Wie kommt es zu einer Verstopfung?

Verstopfung geht oft auf den Lebensstil zurück: Stress, mangelnde Bewegung in Kombination mit hastigem, falschem, ungesundem Essen und ungenügender Flüssigkeitszufuhr begünstigen ihre Entstehung. Im Vergleich zu Menschen, die in weniger industrialisierten Kulturkreisen leben und solche Beschwerden kaum kennen, kommen bei uns zu wenig Ballaststoffe auf den Tisch.

Diese halten den Stuhl weich und vergrößern sein Volumen, was wiederum den Stuhldrang erhöht. Zu geringe Flüssigkeitszufuhr verhärtet den Stuhl, und Bewegungsmangel lässt den Darm erlahmen. Aber auch häufiges, absichtliches Unterdrücken des Stuhlgangs kann zur Verstopfung führen: Der Stuhl verbleibt länger im Darm, der Körper entzieht ihm Wasser, der Stuhl wird härter und lässt sich schwerer abgeben.

Veränderungen der Lebensumstände wie Reisen, Ernährungsumstellungen, Bettlägerigkeit oder Stress können die Funktion der Verdauung einschränken; meist aber nur vorübergehend. Auch in der Schwangerschaft wird die Darmentleerung durch das wachsende Kind und die hormonelle Umstellung seltener und leider oft auch schmerzhafter. Verstopfung ist weiters auch eine häufige Nebenwirkung bestimmter Medikamentengruppen.

Die Obstipation kann allerdings auch ein Symptom von einigen sehr ernst zu nehmenden Erkrankungen sein:

*Kolonkarzinom (Darmkrebs), Darmpolypen, Hernien (u.a. Nabel- oder Leistenbruch), Nierenkoliken, Unterfunktion der Schilddrüse, Multiple Sklerose, fortgeschrittener Diabetes, Parkinson.*

Erkrankungen im Analbereich wie etwa Hämorrhoiden zeichnen ebenso für Verstopfungen verantwortlich, weil aufgrund der schmerzhaften Entleerungen der Stuhldrang absichtlich hinausgezögert wird. Zudem können psychische Störungen wie Depression oder Magersucht Ursachen von Verstopfungen sein.

### Wann spricht man von Obstipation?

*Weniger als drei Stuhlgänge pro Woche, starkes Pressen beim Stuhlgang, klumpiger oder harter Stuhl, Gefühl der unvollständigen Entleerung, weicher, ungeformter Stuhl nur unter Abführmitteln.*

Wenn zur Verstopfung noch eines der folgenden Warnsignale auftritt, sollten Sie auf alle Fälle sofort einen Arzt aufsuchen:

*Abgang von Blut, ungewollter Gewichtsverlust, Verstopfung und Durchfall treten abwechselnd auf, plötzliches Auftreten und Anhalten über mehrere Tage, plötzliches Auftreten mit starken Bauchschmerzen, Fieber.*

### Wie wird eine Verstopfung behandelt?

Essen Sie viele Ballaststoffe! Diese sind in Vollkornprodukten, Obst und Gemüse enthalten. Rühren Sie als tägliche Zwischenmahlzeit einen Esslöffel Leinsamen oder Weizenkleie in ein Joghurt und trinken Sie ausreichend dazu. Ersetzen Sie Schokolade durch Dörripflaumen, Datteln und Feigen. Verzicht auf stopfende Nahrungsmittel wie schwarzen Tee, Kakao, Rotwein, Süßigkeiten und Weißbrot.

### Trinkgewohnheiten

Ausreichendes Trinken ist ein Problem, (1 ½-2 Liter). Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser. Stellen Sie bereits am Morgen einen Krug Wasser bereit, den Sie im Laufe des Vormittags leeren. Um keine Langeweile aufkommen zu lassen, können Sie Ihr Wasser auch "würzen" (Zitronensaft oder -scheibe, Obstspalten, Pfefferminzblätter, Zitronenmelisse etc.).

Schon eine halbe Stunde **Bewegung** am Tag regt die Darmtätigkeit an. Spaziergehen, Radfahren, Schwimmen oder Nordic Walking eignen sich besonders gut.

**AKTION : Ab sofort gibt es wieder die GRIPPEIMPfung**