



## Merkzettel VERSTOPFUNG (Obstipation)

Wenn Ihr Kind an einer Verstopfung leidet, kann die Beachtung weniger einfacher Prinzipien die Symptomatik lindern helfen.

**Ernährung:** ausgewogene Ernährung, ballastreiche Kost, wenige leichte Zwischenmahlzeiten, Süßigkeiten als etwas Besonderes und Seltenes (nicht frei verfügbar)

zuckerfreie Getränke in großzügiger Menge

auf gemeinsame Mahlzeiten im Familienkreis achten

**Klogang:** regelmäßige „Sitzungen“ in ruhiger Atmosphäre, ausreichende Dauer (z.B. 2-3 x tgl. 10 Minuten mit Lektüre oder Hörbuch, ggf. Belohnung)

**Bewegung:** ausreichende körperliche Aktivität (Vereins-/Mannschaftssport)  
TV-/Computer-/Konsolen-Konsum („Couch-Potatoe“) reduzieren

**Medikamente:** akute Beschwerden können mit einem kleinen Einlauf (Mikroklist, Babylax) oder darmanregenden Tropfen (Natriumpicosulfat) akut behoben werden; diese Mittel sind nicht zur Langzeitbehandlung geeignet

falls nötig, kann die Stuhlkonsistenz dauerhaft mit Medikamenten aufgeweicht werden: Lactulose, Movicol, Macrogol;  
die Dosierung ist individuell und muss langsam angeglichen werden

Die Behandlung der chronischen Verstopfung erfordert viel Geduld und Durchhaltevermögen der gesamten Familie. Regelmäßige Wiedervorstellungen zur Behandlungsmodifikation müssen auch über das Verschwinden erster akuter Beschwerden hinaus erfolgen.