



## Pocket-Fallbeispiel

## Detektiv Pflegekraft

Olga arbeitet auf der Gynäkologie. Sie bringt der Patientin Frau Amira Petrovic (27 Jh.), die wegen vorzeitiger Wehen in der 32. SSW aktuell Bettruhe hat, Waschutensilien. „Wann darf ich mich wieder im Bad waschen?“ fragt sie niedergeschlagen und fügt leise hinzu: „... und die Toilette benutzen?“ Olga horcht auf. „Hatten Sie gestern oder heute Stuhlgang?“ Sie schüttelt den Kopf. Da kommt auch schon das Frühstück. „So viel Stress in der Früh, ich bin noch nicht einmal gewaschen. Ich esse kein Toastbrot!“, schimpft sie agitiert. Der Nachttisch ist voll mit Obst. Es sind Bananen. „Wollen Sie einen Joghurt?“, fragt Olga. Ihr Blick haftet auf dem Mülleimer. Sie stutzt, ... er quillt über: ein Dutzend grüne Bananenschalen !

Was ist da nur passiert ?

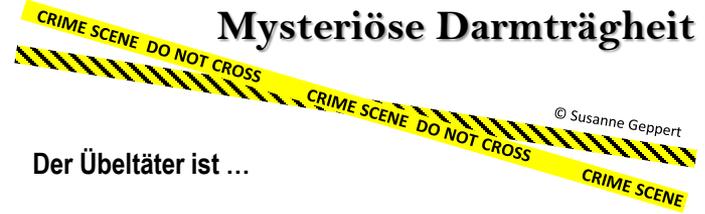
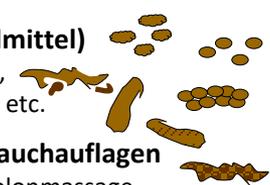
## Risikofaktoren Obstipation

- **krankheits- & medikamenten-bedingte Auslöser**  
z.B. Krankheiten wie Rückenmarksläsion, Apoplex, MS, Darmtumor und/oder Arzneimittel-NW (z.B. Analgetika)
- **physisch-psychisch-bedingte Auslöser o. Verstärker**  
z.B. Immobilität/Inaktivität, wenig Essen, schlecht Kauen, Antriebslosigkeit/depressive Verstimmung, Defäkation unterdrücken a.G. Scham, ungewohnte Körperhaltung
- **lebensführungs- & umfeld-bedingte Verstärker**  
z.B. ballaststoffarmes/hastiges/ungewohntes Essen, wenig Trinken, viel Stress, ungewohnter Tagesablauf, Hilfsmittel

## Pocket Know-how

## Obstipationsprophylaxe

- **Basismaßnahmen Defäkationserhalt/-förderung**  
z.B. (Früh-)Mobilisation/Bewegungsübungen, verdauungsfördernde Lebensmittel und Flüssigkeit (Joghurt, Kefir), Umfeldgestaltung (Intimsphäre, Entleerungsrhythmus)
- **Ballaststoffsupplements (Quellmittel)**  
z.B. Joghurt mit Flohsamenschalen, Leinsamen & Früchte, Weizenkleie etc.
- **Abdomenmassage und/oder Bauchauflagen**  
z.B. feucht-warme Bauchwickel, Colonmassage
- **Orale Laxantien, Klistiere, Darmeinläufe (Therapie)**



## Mysteriöse Darmträgheit

© Susanne Geppert

Der Übeltäter ist ...

## Grüne Bananen

Die Patientin hat Unmengen an grünen, unreifen Bananen gegessen, die eine stopfende Wirkung haben. In Kombination mit den anderen Risikofaktoren für eine Obstipation führt dies zu Darmträgheit: Sie mag das Krankenhaus-Essen nicht, fühlt sich in ihrem Tagesablauf gestresst und sehnt sich danach, dass Bett zumindest zum Waschen und Ausscheiden verlassen zu können. Obstipationsrisiko liegt vor !

## Buchtip



Quelle: Fallbeispiel mit Idee & Umsetzung von S. Geppert und Fachwissen in Anlehnung an AWMF S2k-Leitlinie chronische Obstipation

## Buchtip

