

Gemeinschaftspraxis für Kinderheilkunde und Jugendmedizin



Dr. med. Rudolf Beck
Dr. med. Thomas Kauth

Kinder- und Jugendarzt/Neonatologie
Kinder- und Jugendarzt/Sportmedizin
Ernährungsmediziner (DGEM/DAEM)
Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin (BDEM)
Tel.: 07141 - 2993030 Fax: 07141-2993059
info@kinderjugendarztpraxis.de

Breslauer Str. 2-4, 71638 Ludwigsburg
www.kinderjugendarztpraxis.de

Liebe Eltern,

Ihr Kind hat eine **Obstipation** (Verstopfung), ein sehr häufiges Phänomen im Kindesalter. In den allermeisten Fällen ist sie funktioneller Natur, d.h. dass die Ursache nicht in den Verdauungsorganen zu finden ist, sondern andere Auslöser hat (z.B. einmalig schmerzhaftes Stuhlentleerung mit anschließendem Vermeidungsverhalten, Ernährung, Änderung der Tagesstruktur, psychische Faktoren, u.a.). Wichtig ist, rasch zu handeln, damit aus einer akuten Verstopfung keine chronische wird.

Was ist das Ziel der Behandlung?

Ihr Kind soll unkompliziert, schmerzfrei, vollständig und regelmäßig (möglichst täglich) Stuhlgang absetzen.

Was können wir tun?

- grundsätzlich ist es wichtig, dass Ihr Kind eine ausgewogene, ballaststoffreiche **Ernährung** (Obst, Gemüse, Salat, Rohkost) zu sich nimmt sowie **ausreichend trinkt** und sich **regelmäßig bewegt**
- eine der wichtigsten Maßnahmen ist das **Toilettentraining**: ihr Kind sollte sich **2-3x täglich (!) nach den Hauptmahlzeiten für 5-10 Minuten auf die Toilette setzen**. Dabei wird sich ein natürlicher Reflex, der stuhlgangfördernd ist, zu Nutze gemacht. Außerdem soll sich dabei bewusst Zeit genommen werden. Es soll eine positive Erfahrung sein, die gerne durch Sie begleitet werden kann und durch eine angenehme Beschäftigung wie z.B. Bücher lesen etc. ergänzt werden darf. Wichtig ist dabei eine **entspannte Sitzhaltung**, wobei die **Füße fest aufgestellt sein müssen (ggf. Fußbänkchen)**
- die **medikamentöse** Therapie erfolgt mit **Macrogol** (z.B. Laxbene, Movicol junior). Es wird in Flüssigkeit aufgelöst und getrunken. Es handelt sich dabei um einen Stuhlweichmacher, welcher sehr gut vertragen wird. Meist wird mit einer höheren Dosis begonnen, um die akute Verstopfung zu lösen. Danach folgt die Erhaltungsphase, in der Ihr Kind über **mehrere Wochen und Monate** das Medikament niedriger dosiert **täglich** einnimmt. **Dabei ist die regelmäßige Einnahme entscheidend**. Geben Sie das Medikament bitte genauso wie Sie es mit uns besprochen haben.
- Zäpfchen oder Einläufe können in Einzelfällen sinnvoll sein, generell versucht man aber jegliche Manipulation am Anus zu vermeiden

Sollten Sie Fragen haben sprechen Sie uns gerne an.

Ihr Praxisteam der Kinder- und Jugendarztpraxis Dres. Beck und Kauth