

# Verstopfung im Kleinkindes- / Vorschulalter

---

## Verstopfung in der Sauberkeitsentwicklung

- **Verstopfung im Kindesalter**

Die chronische Verstopfung (Obstipation) ist ein häufiges Krankheitsbild im Kindesalter, unter dem etwa ein Drittel aller Kleinkinder und Schulkinder leidet. Sie ist auch die **häufigste Ursache wiederkehrender Bauchschmerzen** bei Kindern und Jugendlichen. Dabei liegt in 95% der Verstopfungsneigung **keine** organische Krankheit zugrunde.
- **Symptome**

Die häufigsten Symptome sind chronisch wiederkehrende Bauchschmerzen besonders im linken Unterbauch und typischerweise verstärkt nach den Mahlzeiten (bedingt durch den sog. gastrokolischen Reflex). Häufig kommt es auch zu **Kotschmierern** und Einkoten (in die Hose), da der Enddarm durch eine dauerhafte Überdehnung seine Schließfunktion verlieren kann. Es kann sogar zu stinkenden schleimig-flüssigen Durchfällen kommen, da der Darminhalt bei einer langen Verweildauer durch Vergärungsprozesse wieder verflüssigt wird. Der harte Stuhlgang ist bei der kindlichen Verstopfung also nicht immer vorhanden (!).
- **Organische Ursachen der Obstipation**
  - Angeborene neuronale Störungen der Darmwand (z.B. Morbus Hirschsprung, NID)
  - Angeborene Darmfehlbildungen oder -fisteln
  - Verletzungen des Enddarmes (z.B. Analfissuren, Hämorrhoiden)
  - Medikamente (z.B. Hustenstiller, Antiepileptika, u.a.)
  - Stoffwechselerkrankungen (z.B. Hypothyreose, Mukoviszidose)
  - Rückenmarksläsionen (z.B. Spina bifida)
- **Nicht-organische Ursachen der Obstipation**
  - Nahrungsumstellung im Säuglingsalter von Flasche auf Beikost
  - **Zu wenig Flüssigkeit**, zu wenig Ballaststoffe in der Baby- und Kindernahrung
  - Nahrungsmittelallergien (z.B. Kuhmilch, Hühnerei, etc.)
  - **Zu wenig Bewegung**, zu wenig Sport, (zu viel Fernsehen)
  - Entwicklungstypische Reaktion auf das Sauberwerden
  - Psychische Belastungen (z.B. Schulwechsel, Umzug, erneutes Geschwisterkindes, familiäre Spannungen, unsaubere Toiletten, etc.)
- **Teufelskreis der Verstopfung**

Im Alter von zweieinhalb bis drei Jahren lernt das Kleinkind durch Anspannung der analen Ringmuskulatur den Stuhlgang willkürlich zurückzuhalten. Gleichzeitig rückt die **eigenständige Willensbestimmung** der Stuhlentleerung in den Fokus des kindlichen Bewusstseins (sog. **anale Phase**, nach Sigmund Freud). Hat das Kind in dieser Phase den Stuhlgang einmal als unangenehm oder sogar schmerzhaft empfunden, so versucht es beim nächsten Mal dieses Erlebnis durch Zurückhalten des Stuhles zu vermeiden. In der Folge wird der Stuhl immer härter und großkalibriger. Es kommt zu feinen Schleimhautrissen, z.T. auch Hämorrhoiden oder einem Schleimhautprolaps. Die Schmerzen beim Stuhlgang nehmen zu und damit auch die aktiven **Stuhlrückhaltemanöver** des Kindes. Leider kommt dieser **Teufelskreis** so gut wie nie von selbst zu Ende.

- **Therapie: Durchbrechen Sie den Teufelskreis!**

Bei der Verstopfung im Kleinkindesalter ist eine frühzeitige, konsequente und ausreichend lange Behandlung durch die Eltern notwendig.

In der **ersten Phase** ist es wichtig den Darm über einige Tage hinweg gründlich zu entleeren. Hier eignen sich am besten Glycerol-Zäpfchen (z.B. Glycilax K, Babylax 1-2 mal täglich)

In der **zweiten Phase** muss der Stuhl weich und regelmäßig gehalten werden. Hierzu können Lactulose Säfte oder Paraffin-Öl (Obstinol) gegeben werden.

In der **dritten Phase** sollte der Stuhlgang auf natürliche Art und Weise wieder normal gehalten werden. Hierbei sollten verhaltenstherapeutische Maßnahmen, Änderungen der Ernährungsgewohnheiten, Verbesserung des Trink- und Bewegungsverhaltens vorgenommen werden.

- **Natürliche Maßnahmen zur Stuhlentleerung**

Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Tees, Suppen, Kompott, Eintöpfe etc.).

Der **tägliche Flüssigkeitsbedarf** im Kindesalter:

- 1. Lebensjahr: 140 ml pro kg Körpergewicht
- 2. Lebensjahr: 120 ml pro kg Körpergewicht
- Kleinkind: 100 ml pro kg Körpergewicht
- Schulkind: 90 ml pro kg Körpergewicht
- Jugendlicher: 50 ml pro kg Körpergewicht

Sorgen Sie für **ballaststoffreiche Nahrung**:

- Vollkornbrot und Volk Produkte, Müsli
- Gemüse, Kartoffeln
- Obst und Obstsäfte
- Quark, Joghurt, Käse

**Vermeiden Sie konsequent:**

Banane, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Schokolade, Kakao, Limonade, Heidelbeere, Karotte, etc. bei Ihren Kindern.

Sorgen sie für **viel Sport und Bewegung**. Die Zeiten an Fernsehen und Computer müssen begrenzt werden.

**Keine unnötigen Manipulationen am After.** Unnötige medizinische Untersuchungen und Einläufe sind nach Möglichkeit in der Dauerbehandlung zu vermeiden.

- **Verhaltenstherapie**

Lassen Sie Ihr Kind regelmäßig nach der Hauptmahlzeit auf die Toilette gehen. Sie nützen hierbei den gastrokologischen Reflex. Belohnen sie Kind dafür konsequent und schenken Sie ihm viel Zuwendung. Ich empfehle Ihnen einen Stuhlkalendar als Erfolgsprotokoll zu führen

(mit Erfolgsglückchen für Ihr Kind). Lassen Sie sich hierbei frühzeitig durch einen Fachmann/frau beraten.

- **Homöopathie** (kleine Auswahl)
  - **Calcium carbonicum:** geeignet bei kräftigen, runden und zufriedenen Babys und Kindern. Sie haben eine Schweißneigung am Kopf und Nacken, häufig kalte, feuchte Füße. Ihre Entwicklung ist etwas verzögert.
  - **Alumina:** zarte, empfindliche Kinder. Der Stuhl geht schwer ab erfordert starkes Pressen.
  - **Opium:** fehlender Stuhl, häufig Erbrechen wegen der Verstopfung. Harte, schwarze Kotballen (Skyballa)
  - **Plumbum:** Bauchkoliken bei extremer Verstopfung, Bauch ausladend und hart.

## **Ernährung**

---

- **Brot:** Roggenschrotbrot, Weizenschrotbrot, Roggenknäckeibrot, Roggenvollkornbrötchen
- **Ballaststoffreiches Obst:** Äpfel, Birnen, Johannisbeeren, Erdbeeren, Pflaumen, Apfelsinen, Apfelmus
- **Trockenobst:** Backpflaumen, Feigen, Datteln, Aprikosen
- **Gemüse:** Blumenkohl, Möhren, Spinat, Kartoffeln, Kohlrabi, Broccoli, Rote Beete, Radieschen, Rettich, Spargel, Feldsalat
- **Getränke:** Mineralwasser, verdünnte Obstsäfte, Buttermilch, Gemüsesäfte, Früchtetees, Kefir
- **Müsli (ohne Zucker):** z.B. Hafer-, Weizen-, Hirseflocken, frisches Obst, Nüsse, Rosinen, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Buchweizen, Joghurt (m. Bifidumkulturen) etc.
- **Weizenkleie** (kann man fast allen Speisen untermischen)
- **Nach Rücksprache:** ggf. 1-2 Teelöffel Speiseöl oder Milchzucker pro Mahlzeit
  
- **Vermeide:**  
Schokolade, Pralinen, Kakao, gesüßte Tees oder Säfte, Coca Cola, Limonaden, Bananen, Weißbrot, Weißmehlprodukte
  
- **Achtung:**  
Zwingen Sie Ihr Kind bitte nicht auf das Töpfchen oder Toilette zu gehen. Dies führt zu einem inneren Konflikt Ihres Kindes, das sich dann in aller Regel aus Protest noch stärker dagegen sträubt.