



PRIVATÄRZTLICHE  
PRAXIS FÜR KINDER  
UND JUGENDLICHE

DR. MED NADINE SCHEFF

# Verstopfung (Obstipation)

Von einer Verstopfung spricht man, wenn mehrere typische Symptome über mindestens drei Monate bestehen. Hierbei wären im Kindesalter besonders zu nennen:

- seltener Stuhlgang
- weniger als 3x/Woche
- harter Stuhl
- starkes Pressen

Es kann sogar zu einem Überlaufen von verflüssigtem Stuhl kommen, der nicht gehalten werden kann und zum Stuhlschmieren führt. Es wird im Arztkontakt individuell entschieden, welche diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen erforderlich sind.

## Was kann ich für mein Kind tun?

- Eine abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung wirkt positiv auf die Verdauung.
- Schokolade, Kakao und Milchprodukte in Maßen konsumieren lassen.
- Vollkornprodukte verwenden: Vollkornbrot (kann fein gemahlen sein, nicht grobkörnig erforderlich), Vollkornnudeln verwenden
- Morgens mit Müsli oder Haferflocken mit Zugabe von 1 TL Leinsamenschrot und 1 TL Weizenkleie in den Tag starten. (Achtung: viele sogenannte Kindermüslis/Knuspermüslis und Frühstückscerealien sind ungünstig, weil sie viel Zucker und Fett enthalten. Fragen Sie uns im Zweifel gerne).
- Mineralwasser und Tee anstelle von süßen Getränken anbieten.



PRIVATÄRZTLICHE  
PRAXIS FÜR KINDER  
UND JUGENDLICHE

DR. MED NADINE SCHEFF

- Einen Eierbecher Pflaumensaft 1-3x täglich, je nach Verträglichkeit vorsichtig ausprobieren - wirkt abführend.
- Eine Uhrzeit festlegen, zu der am meisten Ruhe für den Toilettengang gegeben ist und das Kind ohne Zwang oder Erfolgsdruck bitten ein paar Minuten Zeit auf der Toilette zu verbringen. Oft stellt sich eine Regelmäßigkeit ein. **WICHTIG:** Arbeiten Sie immer mit dem Kind zusammen und nicht gegen Ihr Kind!

Bei hartnäckigen Verläufen können vorübergehend abführende Maßnahmen sinnvoll sein. Diese können im Einzelfall verordnet werden.