



END- & DICKDARMPRAXIS SINDELFINGEN

ALLGEMEINES: STUHLGANG UND AFTERHYGIENE

1) BALLASTSTOFFREICHE ERNÄHRUNG

An erster Stelle steht die ERNÄHRUNG

Vollkornprodukte (Vollkornbrot): wichtiger als Körner im Brot ist gemahlenes Vollkorn
Vollkornprodukte mit Zusatz von Kleie (Weizenkleie, Haferkleie)
Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen ...)
Nüsse (Erdnüsse, Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln...)
Vollkornnudeln, Getreideflocken (Haferflocken, Weizenflocken, Dinkelflocken...)
Naturreis (Reis mit Schale, im Gegensatz zum weißen polierten Reis)
und natürlich Obst und Gemüse...

und eine ausreichende TRINKMENGE von idealerweise 2-3 Litern pro Tag.

Fragen Sie ggf. Ihren Arzt, ob medizinische Einwände gegen eine hohe Flüssigkeitszufuhr bestehen (z.B. Nierenversagen, Herzschwäche)

2) STUHLREGULATION

Wir empfehlen die regelmäßige Einnahme von Flohsamengranulat zur Stuhlregulation. Zubereitungen aus Samen des Indischen Flohsamens (botanisch: *Plantago ovata*) wirken als starker Ballaststoff und binden Wasser im Darm.

WIR EMPFEHLEN FOLGENE PRÄPARATE:

Flosa Balance® oder Mukofalk® :

1- 2x tgl. 1 TL (oder Messlöffel) des Pulvers in 1 ganzes Gl. Wasser (umrühren und sofort trinken) oder in Jogurt bzw. mit Müsli zusammen einnehmen

Alternativ kann **Macrogol** Pulver (z.B. Movicol®; 1-2x tgl. 1 Beutel in 1 Glas Wasser) eingesetzt werden. Als Quellmittel bindet Macrogol ebenfalls Wasser im Darm.

Merke:

Nur durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr (> 2,0 Liter am Tag) entfalten diese Präparate ihre Wirkung.

3) STUHLENTLEERUNG

Bei Stuhldrang sollten Sie wenn möglich **nicht** versuchen, die Entleerung zu verzögern (d.h. den Stuhl einzuhalten) und sich direkt auf die Toilette begeben. Die Stuhlentleerung sollte nicht länger als 3 Minuten dauern! Langes Sitzen oder Zeitunglesen auf der Toilette schwächen Ihren Beckenboden.

4) AFTERHYGIENE

Ideal wäre, sich nach dem Stuhlgang den After nur **einmal trocken abzuwischen** und dann mit **Wasser** zu waschen. Hierfür ist ein Bidet oder die Dusche ideal. Unser persönlicher Liebling ist der **happypo®**, eine kleine **Analdusche**, mit der auf der Toilette die Analregion abgeduscht werden kann (erhältlich in vielen Drogeriemärkten (DM, Rossmann) oder unter happypo.de). **Auf keinen Fall sollten Feuchttücher benutzt werden, da die chemischen Zusatz- insb. die alkoholischen Konservierungsstoffe oft Probleme auslösen.**

5) SALBEN / KOMPRESSEN

Am häufigsten empfehlen wir zum Hautschutz Zinkpasten (z.B. Weiche Zinkpaste Lichtenstein®, Penaten®, Mirfulan®), Linola Schutzbalsam® oder Deumavan®

Beschwerden entstehen oft durch Sekret, das aus dem After kommt. Deshalb kann es sinnvoll sein, die Salbe durch ein weiche Kompresse zu ergänzen, die diese Flüssigkeit aufsaugt.

WIR EMPFEHLEN HIERFÜR VLIES KOMPRESSEN (UNSTERIL) z.B. :

Topper*8 Kompressen®, Fa. Systagenix

Nobatop®, Fa. Noba Verbandstoffe

Sog. ES Kompressen sind grob gewebt und sehr rauh am After.