



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 FOLGENDE PRÄPARATE:

FLOSA Balance® oder Mukofalk® :

1- 2x tgl. 1 TL des Pulvers in 1 ganzes Gl. Wasser (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.

Auf keinen Fall sollten Feuchttücher benutzt werden, da die chemischen Zusatz- insb. die alkoholischen Konservierungsstoffe oft Probleme auslösen.

Behelfen kann man sich mit unparfümierten Papiertaschentüchern und einer kleinen Flasche Wasser.

5) SALBEN / KOMPRESSEN

Am häufigsten empfehlen wir zum Hautschutz weiche Zinkpaste (z.B. Weiche Zinkpaste Lichtenstein® oder Penaten®) oder Linola Schutzbalsam®

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 FOLGENE KOMPRESSEN (UNSTERIL):

Topper*8 Kompressen®, Fa. Systagenix

Nobatop®, Fa. Noba Verbandstoffe

Kompressen anderer Hersteller sind meist grob gewebt und sehr rau am After.