



Ambulanzzentrum · Friedenstr. 14 · 97421 Schweinfurt

- Innere Medizin
- Gastroenterologie
- Diabetologie
- Onkologie

Dr. med. Joachim Müller
· Internist · Gastroenterologe · Diabetologe

Dr. med. Steffi Appelt
· Internistin · Diabetologin

Dr. med. Rainer Brünner
· Internist

Dr. med. Claudia Goldbach
· Internistin · Gastroenterologin

Dr. med. Reinhard Koch
· Pädiater · Diabetologe

Dr. med. Philipp Reiser
· Internist · Gastroenterologe

Dr. med. Birgitt Seewaldt-Krauss
· Internistin

Dr. med. Annelise Spath-Neckel
· Internistin

Dr. med. Bruno Treutlein
· Internist

Hilfe bei der Stuhlregulierung

1. Der Stuhlgang sollte nicht zu weich („kein Kartoffelbrei“) und gut geformt (nicht „knollig“) sein.
2. Nur bei Stuhldrang auf die Toilette gehen (ich „muss müssen“, nicht ich „will müssen“)
Nicht nachpressen!
3. Keine Zeitung auf dem WC, ein Toilettengang sollte nicht länger als 3 min dauern.
4. Auch ein Stuhlgang bis zu 2-3x am Tag oder alle 2 bis 3 Tage kann individuell völlig normal sein.
5. Ein dauernder breiiger Stuhl lässt den Schließmuskel „schrumpfen“ und fördert die Hämorrhoidenbildung. Auch Pressen bei festem Stuhl ist schlecht, höchstens ein kurzes, kräftiges „Anschieben“ ist erlaubt. Gefährlich ist das sogenannte Nachpressen, Hämorrhoiden werden gefördert.

Afterübungen gegen einen „ausgeleiterten“ Schließmuskel wie folgt, z.B.. nach erfolgter Entleerung oder auch zwischendurch im Auto, im Büro, beim Fernsehen:

- After zusammenkneifen und Schließmuskel einziehen
- Eingezogenen Schließmuskel 3-5 Sekunden halten
- After locker fallen lassen (aber nicht pressen)

Ca. 3-4x hintereinander durchführen.

Alle Maßnahmen brauchen etwas Geduld und sind keine Akuttherapie.

Für festeren Stuhl/ bei Durchfällen

nach Abklärung einer möglichen organischen Ursache (Coloskopie etc. erfolgt !):

Essen Sie mehr

- Weizenkleie (z.B. Täglich 1-2 Teelöffel am Morgen im Joghurt, Suppe mit Müsli)
- Bei starken Blähungen empfehlen sich statt Weizenkleie Flohsamenschalen (METAMUCIL orange, oder MUCOFALK- in der Apotheke erhältlich)
- Backwaren aus Weißmehl (Weißbrot, Brötchen, Brezel, Kekse, Cracker, Pfannkuchen)
- Nahrungsmittel – Reis (poliert), Nudeln
- Genussmittel – Pudding, Schokolade
- Obst- Äpfel (ohne Schale und gerieben), Bananen, Auberginen, Trinkjoghurt täglich einmal/ über längere Zeit (z.B. von YAKULT)

Trinken Sie

- Tee (Schwarz oder Grün)
- Kakao
- Rotwein („in Maßen“)

Vermeiden Sie

- Bier, Weißwein, Kaffee
- Mineralwasser mit Magnesium (Mg)
- Evtl. Milchprodukte

ACHTUNG, das sind allgemeine Hinweise, die nicht immer für jeden gelten. Bitte ausprobieren

Für weicheren Stuhl/ bei Stuhlverstopfung

nach Abklärung einer möglichen organischen Ursache (Coloskopie etc. erfolgt !):

Faser-, Ballast oder Schlackenstoffe (unverdauliche Pflanzteile- praktisch ohne Kalorien) sind wichtig für Ihre Gesundheit, in tierischer Nahrung sowie Weißmehl (meiden !!) und Zucker (meiden !!) sind sie nicht enthalten.

Zusammen mit reichlich Flüssigkeit sind sie „Füllstoffe“ für den Darm, um die Darmwand zu dehnen, erst dadurch werden Füllungs- und Dehnungsreflexe“ ausgelöst und aktivieren die Darmtätigkeit.

Fasergehalt unserer Lebensmittel:

- Weizenkleie 53%
- Roggenvollkornmehl 17%
- Knäckeibrot 14%
- Vollkornnudeln 8%
- Weißbrot 3% (!!)
- Apfel (ungeschält) 3%
- Weiße Bohnen 19%

- Möhren 3%
- Kartoffeln 3%

Essen Sie mehr

- Weizenkleie (z.B. Täglich 1-2 Teelöffel am Morgen im Joghurt, Suppe mit Müsli)
- Bei starken Blähungen empfehlen sich statt Weizenkleie Flohsamenschalen (METAMUCIL orange, oder MUCOFALK- in der Apotheke erhältlich)
- Frisches Gemüse : Bohnen, Erbsen, Karotten, Fenchel, Sellerie
- Frisches Obst: Rhababer, Birnen, Kiwi, Himbeeren
- Trockenobst: Aprikosen, Datteln, Feigen, Pflaumen
- Getreide: Weizenkleie, Haferkleie, Haferflocken, Vollkornnudeln
- Fette und Öle, Gewürze

MEIDEN SIE ALLES WEIßGEBACKENE (Brötchen, Nudeln, Kuchen, Kekse)

ALLE MAßNAHMEN NUR ANWENDEN bei TRINKEN VON mind. 2-2,5 l täglich (Kaffee zählt nicht)

BEIDES – FASERSTOFFE UND FLÜSSIGKEIT- führen langsam zu einem gut geformten Stuhl und einen gesunden Darm.

ACHTUNG, das sind allgemeine Hinweise, die nicht immer für jeden gelten. Bitte ausprobieren .

Abführmittel können schädlich sein, mit Nebenwirkungen wie Wasser- und Salzverlust, Herz-Kreislaufschwäche und Leberschäden, sie können den Darm „lahm machen“ und Hämorrhoiden und Enddarmerkrankungen fördern.

Richtige Analhygiene ist auch wichtig !

Kein feuchtes handelsübliches Toilettenpapier nutzen wegen des Allergierisikos, nur mit lauwarmen Wasser und weichen Waschlappen oder mit lauwarmen Wasser angefeuchtete zwei Zellstofftaschentücher Grobreinigung durchführen, keine Seife.

Anschließend After mit weichem Toilettenpapier trockentupfen, keinesfalls trockenreiben. Bei besonders empfindlicher Afterhaut empfiehlt sich das Trocknen mit einem Föhn.

Dr. J. Müller

Dr. St. Appelt