

## **Optimal ist ein einmal täglicher, geformter Stuhlgang mit problemloser Entleerung!**

Voraussetzung dafür ist eine ballastreiche Ernährung zusammen mit viel Flüssigkeit. Prinzipiell ist ein gut geformter Stuhl für den Schließmuskel und den After besser als ein zu weicher: ein dauernd breiiger Stuhl kann zu einer Verengung des Afters führen. Aber auch Pressen bei hartem Stuhl ist schlecht; höchstens ein kurzes „Anschieben“ ist erlaubt.

Manche Menschen haben nach der ersten Stuhlportion das Gefühl einer unvollständigen Entleerung. Dies ist jedoch eine Täuschung; denn Ursache hierfür ist der sich dann nach unten schiebende Darm. Es entwickelt sich sonst ein innerer Vorfall und der Schließmuskel leiert allmählich aus. Ein weiteres Pressen oder Nachpressen sollten Sie deshalb unbedingt vermeiden.

Stattdessen sollten Sie nach der Entleerung und vor dem Säubern 3-4 mal den After und dabei den Schließmuskel für einige Sekunden einziehen – also zukneifen!

Und wenn Sie sonst nichts Besseres zu tun haben: wiederholen Sie diese Übungen auch zwischendurch – im Auto, im Büro, beim Fernsehen ...

Ganz schlecht ist das Zeitungslesen auf dem WC, denn bewusst oder unbewusst wird dabei der Darm weiter nach unten gedrückt. Insgesamt sollten Sie sich höchstens 3 Minuten auf der Toilette aufhalten!

### **Nach jedem Stuhlgang sollte man den After feucht reinigen!**

Zu Hause bieten hierfür Bidet, Dusche oder Einsatzschalen für Toiletten die besten Voraussetzungen – am schonendsten mit Wasser und der eigenen Hand, evtl. einem weichen (!) Waschlappen. Seife oder gar desinfizierende Zusätze sind völlig überflüssig, oft schädlich. Anschließend den After mit weichem Toilettenpapier trockentupfen, keinesfalls scheuern!

Am Arbeitsplatz und auf Reisen empfehlen wir

- vor dem Toilettengang Tempo-Taschentücher unter einem Wasserhahn nass machen,
- nach dem Stuhlgang Säuberung mit diesen Tüchern,
- danach Trockentupfen mit trockenem Papier.

Handelsübliche Feuchttücher können bei empfindlicher Haut Probleme verursachen!