

EIN BESSERER WEG FÜR DEN STUHLGANG

6 allgemeine Fehler & wie diese korrigiert werden können

FEHLER

Anstrengung
oder Atem anhalten



RICHTIG

öffne deinen Mund, atme
tief und sag „Grrr“

FEHLER

den Drang ignorieren oder
ihn auf später verschieben



RICHTIG

gib dem Drang nach,
idealerweise täglich

FEHLER

fester Stuhl oder
kleine „Hasenbällchen“



RICHTIG

die Konsistenz sollte wie eine
zerdrückte Banane sein
Typ III und IV auf der Bristol Stool Scale

FEHLER

Fertigprodukte und
stopfende Nahrungsmittel



RICHTIG

frische, vollwertige Nahrungsmittel
und viel Ballaststoffe

die Cleveland Clinic empfiehlt 14g/1000 Kalorien pro Tag

FEHLER

Anspannung des Beckenbodens,
des Afters oder der Knie



RICHTIG

entspanne den Beckenboden, öffne
den Anus und lass die Knie locker

FEHLER

gerade,
aufrechte Position



RICHTIG

eine Squat- Position hilft
beim Ausscheiden des Stuhls