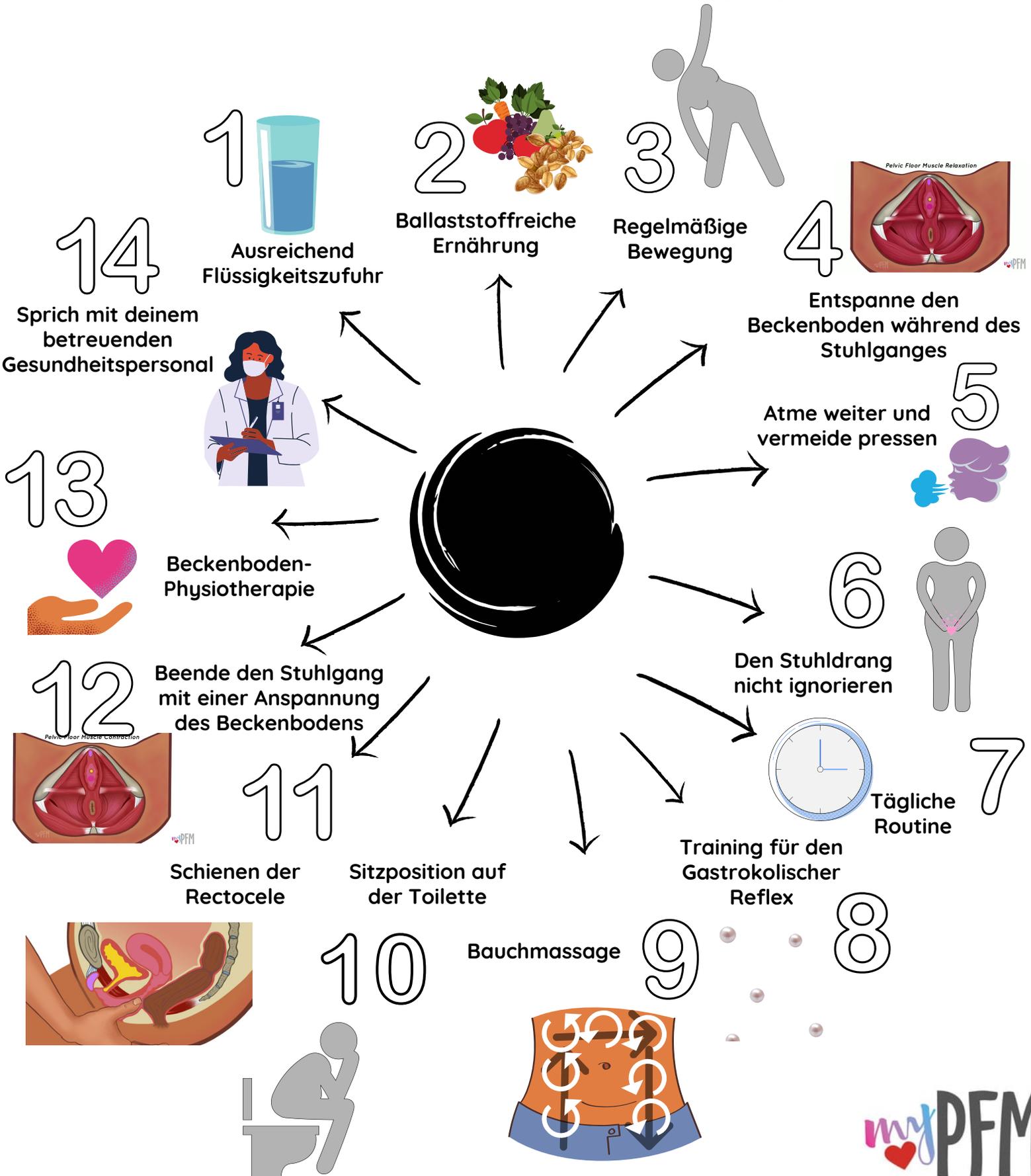


# 14 Tipps bei Verstopfung

Tipps um das „Wie/Wann und Was“ beim Stuhlgang zu verbessern



1

Ausreichend Flüssigkeitszufuhr hilft den Stuhl weich zu machen und ihn durch den Darm zu befördern.

2

Eine ballaststoffreiche Ernährung hilft deinem Stuhl die richtige Konsistenz zu bekommen, damit er nicht „stecken“ bleibt. Ballaststoffreiche Ernährung beinhaltet ausreichend Vollkorn, Obst und Gemüse.

3

Regelmäßige Bewegung hilft deinen Verdauungstrakt gesund und in Bewegung zu halten. Nicht überzeugt? Was passiert üblicherweise, wenn du mit deinem Hund spazieren gehst? Richtig, der Hund hat Stuhl.

4

Deine Beckenbodenmuskulatur windet sich rund um den Anus um zu ermöglichen, dass sich dieser zur richtigen Zeit öffnen und schließen kann. Wir müssen den Anus entspannen und öffnen, damit Stuhl ungehindert ausgeschieden werden kann.

5

Den Atem anzuhalten bringt unnötigen Stress auf den Beckenboden und die umliegenden Strukturen. Es führt manchmal sogar dazu dass sich die Beckenbodenmuskulatur kontrahiert. Geräusche wie „moooo“ oder „grrrrr“ während des Stuhlganges sind eine gute Methode um Atemluft zirkulieren zu lassen.

6

Stuhldrang muss nachgegangen werden, ansonsten kann dieser schwächer und schwächer werden. Manche Menschen ignorieren den Stuhldrang so lange, bis dieser nicht mehr richtig wahrgenommen werden kann.

7

Dein Verdauungstrakt mag Regelmäßigkeit. Versuche eine tägliche Routine für den Toilettengang zu etablieren, sodass du ungefähr immer zu denselben Zeiten auf die Toilette gehst. Du kannst deinen Verdauungstrakt trainieren wann und wo er arbeiten soll.

8

Der Gastrokolische Reflex wird ungefähr 20-30 Minuten nach den Mahlzeiten aktiviert und ist ein Weg deinen Stuhlgang zu trainieren.

9

Bauchmassage hilft deinen Verdauungstrakt anzuregen. Entspanne dich und halte dich in der Nähe einer Toilette auf.

10

Eine „Squat“- Position kann behilflich sein, den Stuhl effektiver auszuscheiden.

11

Bei Rectocele oder Scheidenwand- Schwäche kann es passieren, dass Stuhl in „Taschen“ steckenbleibt. Eine Rectocele zu schienen, kann helfen diese „Taschen“ zu entleeren.

12

Wenn du mit dem Stuhlgang fertig bist können einige kräftige Kontraktionen des Beckenbodens helfen sich komplett „entleert“ zu fühlen.

13

Ein/e Beckenboden-Physiotherapeut/in kann dich bei den Punkten 1-12 anleiten und noch mehr!

14

Es gibt noch zusätzliche Möglichkeiten die du mit deinem betreuenden Gesundheitspersonal besprechen kannst, wie etwa auch die Einnahmen von Abführmitteln oder die Verweisung an Spezialisten/innen.