

DER GESUNDE ENDDARM

Eine Patienteninformation
über faserreiche Ernährung und
körpergerechtes Stuhlverhalten



edz ENDDARMZENTRUM
MANNHEIM

Bismarckplatz 1 · D-68165 Mannheim
Tel. 0621/123475-0 · Fax 0621/123475-75
Besuchen Sie uns im Internet
www.enddarm-zentrum.de



Faserreiche Ernährung

Hauptursache von Enddarmleiden (und anderen Zivilisationskrankheiten) ist unsere heutige „raffinierte“, d.h. faser- oder ballaststoffarme Ernährung. Unsere Urgroßeltern verzehrten etwa fünfmal mehr Faserstoffe als wir.

Für Ihr gegenwärtiges Wohlbefinden und Ihre zukünftige Gesundheit sind Faserstoffe deshalb unerlässlich.

Faser-, Ballast- oder Schlackenstoffe sind alle unverdauliche Pflanzenteile – praktisch ohne Kalorien. In tierischer Nahrung sowie in Weißmehl und Zucker sind Sie nicht (mehr) enthalten.

Faserstoffe für Ihre Gesundheit

Allein durch sie können wir den immer häufigeren – auch bösartigen – Erkrankungen des Darmes und des Afters aktiv vorbeugen. Nicht die Häufigkeit des Stuhles, sondern seine Zusammensetzung (Fasergehalt!) ist hierbei entscheidend! Der Stuhl soll gut geformt, aber weder knollig noch breiig sein.

Faserstoffe für eine geregelte Verdauung

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

Fasergehalt unserer Lebensmittel

Weizenkleie	53%	Broccoli, roh	3%
Roggenvollkornmehl		Porree (Lauch),	
Typ 1800	17%	Knolle roh	3%
Knäckebrot	14%	Blumenkohl, roh	3%
Weizenvollkornmehl		Kartoffeln, roh,	
Typ 1700	11%	frisch geerntet	3%
Vollkornzwieback	10%	Rotkohl, roh	3%
Vollkornnudeln	8%	Rote Rübe (Bete), roh	3%
Roggenvollkornbrot	7%	Weißkohl, roh	3%
Haferflocken (Vollkorn)	7%	Sauerkraut,	
Pumpernickel	6%	abgetropft, roh	3%
Roggenbrot	5%	Paprikafrüchte,	
Weizenvollkornbrot	5%	roh (grün-gelb)	2%
Reis, Korn,		Tomaten, roh	2%
Naturreis, gespelzt	4%	Feldsalat	2%
Weizenbrot (Weißbrot)	3%	Gurken, roh	2%
Apfel, ungeschält	3%		
Banane	3%		
Birne	3%		
Apfelsine	2%		
Kirsche, süß	2%		
Mandarinen	2%		
Weißer Bohnen	19%		
Linsen	11%		
Erbsen, grün, roh	5%		
Rosenkohl, roh	4%		
Grünkohl, roh	4%		
Möhren (Karotten) roh	3%		
Bohnen, grün, roh	3%		





Die meisten Faserstoffe enthalten Weizenkleie.

Wir empfehlen

- täglich 1–2 Eßlöffel Weizenkleie z.B. in Fruchtjoghurt, Suppe oder morgens mit Müsli
- bei starken Blähungen empfehlen sich statt Weizenkleie Flohsamenschalen, z.B. Mucofalk® (1 Beutel oder 1–2 Teel.)

Bevorzugen Sie dazu Vollkornbrot und Knäckebrot! Essen Sie viel Obst und Gemüse mit Schalen und Gehäuse – roh oder gekocht. Meiden Sie dagegen alles Weißgebackene (Brötchen, Nudeln, Kuchen, Kekse)!

Übrigens:

- Faserstoffe sind keine Abführmittel. Diese sind schädlich, manche können gefährliche Nebenwirkungen, wie Wasser- und Salzverlust, Herz-Kreislaufschwäche und Leberschäden entfalten.
- Abführmittel sind meist völlig überflüssig. Darüberhinaus fördern sie die Entstehung von Hämorrhoiden und anderen Enddarm-Erkrankungen.

Wichtig!

Trinken Sie jeden Tag etwa 2 Liter Flüssigkeit.

Kaffee zählt nicht! Beides – Faserstoffe und Flüssigkeit – führen zu einem gut geformten Stuhl und zu einem gesunden Darm!

Richtige Analhygiene

Nach jedem Stuhlgang sollte man den After feucht reinigen! Zu Hause bietet hierfür ein Bidet, aber auch eine Einsatzschale (Dublo-Einsatzbidet) die besten Voraussetzungen – am schonensten mit lauwarmem Wasser und der eigenen Hand. Seife oder gar desinfizierende Zusätze sind überflüssig, eher schädlich. Anschließend den After mit weichem Toilettenpapier trockentupfen, keinesfalls trockenreiben. Bei besonders empfindlicher Afterhaut empfiehlt sich das Trocknen mit einem Föhn. Ohne Bidet hilft eine Afterdusche oder ein gut getränkter, weicher Waschlappen.



Am Arbeitsplatz und auf Reisen empfehlen wir

- vor dem Toilettengang eines von zwei Zellstoff-Taschentüchern unter einem Wasserhahn anfeuchten,
- nach dem Stuhlgang „Grobsäuberung“ mit dem vorhandenen Toilettenpapier, danach „Schlussreinigung“ mit dem feuchten Zellstoff-Tuch,
- mit dem zweiten, trockenen Tuch den After wieder trockentupfen.

Handelsübliche Feuchttücher empfehlen wir wegen des Allergierisikos grundsätzlich nicht.

Körpergerechtes Stuhlverhalten

Für den aufrechten Gang ist das Bindegewebe, vor allem des Beckenbodens und des Enddarmes bei uns Menschen oft zu schwach ausgebildet. Deshalb ist u.a. das Hämorrhoidalleiden so verbreitet. Aber auch eine nachlassende Stuhlkontrolle (Inkontinenz) hat hier häufig ihre wesentliche Ursache – oft verstärkt durch jahrelanges Fehlverhalten auf der Toilette. Eine körpergerechte Stuhlentleerung kann Hämorrhoidalleiden und Inkontinenz vielleicht nicht immer verhindern, aber sicher jedoch hintanhalten. Dagegen lässt sich schwaches Bindegewebe weder durch Massagen noch durch Gymnastik oder Medikamente verstärken.

Voraussetzung für einen optimalen Stuhlgang ist immer 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 lässt den Schließmuskel „schrumpfen“ und fördert die Hämorrhoidenbildung. Aber auch Pressen bei festem Stuhl ist schlecht; höchstens ein kurzes, kräftiges „Anschieben“ ist erlaubt.

Gefährlicher noch ist das sogenannte Nachpressen!



Nach der ersten Stuhlportion haben viele Menschen das Gefühl einer unvollständigen Entleerung. Dies ist jedoch eine Täuschung; denn Ursache hierfür ist der sich nach unten verschiebende Darm (s. Abb.). Ganz schlecht ist das Zeitungslernen auf dem WC, denn bewusst oder unbewusst wird dabei der Darm weiter nach unten gedrückt, es entwickelt sich ein innerer Vorfall und der Schließmuskel leiert allmählich aus.

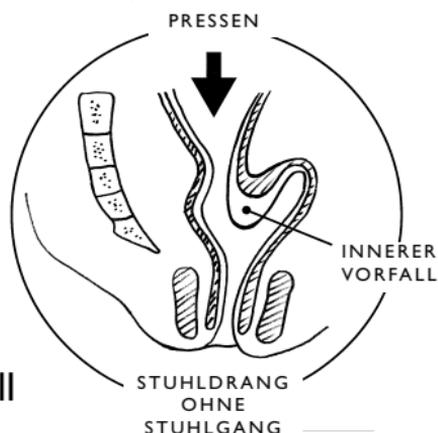
Nach der ersten Entleerung und vor dem Säubern des Afters sollten Sie deshalb 3–4 mal folgende Afterübungen durchführen:

- After zusammenkneifen und Schließmuskel einziehen
- eingezogenen Schließmuskel 3–5 Sekunden einhalten
- After locker fallen lassen (aber nicht pressen!).

Insgesamt sollten Sie sich höchstens 3 Minuten auf der Toilette aufhalten!

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

Selbsthilfe bei Innerem Vorfall



Beim einem inneren Vorfall rutscht der Mastdarm in den Afterkanal hinein, gleichzeitig treten Beckenboden und After zu weit nach unten.

Dadurch kann sich der After nicht sicher abdichten. Darmschleim – oft mit etwas Stuhl vermischt – tritt unkontrolliert aus dem After und reizt die Afterhaut mit Jucken, Brennen und Wundsein.

Äußerst unangenehm sind Druck und Stuhldrang im Enddarm, oft über Stunden anhalten. Beim Pressen auf der Toilette entleert sich jedoch nichts! Im Gegenteil: Pressen verstärkt den Vorfall – evtl. bis zur Inkontinenz.

Zunächst muss der Beckenboden vor weiterer Belastung geschützt werden, also

- ballastreiche Ernährung mit Weizenkleie o. Ä.,
- kein Pressen auf der Toilette,
- schwere Lasten meiden,
- Vorsicht mit Aktivitäten, bei denen die Eingeweide nach unten auf den Beckenboden geschleudert werden (z.B. Joggen).

Ein Training des Beckenbodens kann ein Fortschreiten des Vorfalles hintanhalten:

- 10 mal täglich 5 Afterübungen (siehe vorne) oder Beckenbodengymnastik (siehe Spezial-Information).

Bei stärkeren Beschwerden empfiehlt sich zusätzlich ein elektronisch gesteuertes Muskel- und Nerven-Training (siehe Spezialprospekt: ENMT=Biofeedback).