



Chirurgische Gemeinschaftspraxis Leverkusen

Dr. med. Antonio Lelli • Bodo Kaldowski

Fachärzte für Chirurgie

Viszeral- und spezielle Viszeralchirurgie
Proktologen

Merkblatt Empfehlungen zur schonenden Analhygiene und Stuhlgangsregulierung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

der Analbereich ist eine der empfindlichsten Regionen unseres Körpers. Daher ist sie sehr anfällig gegenüber jeglicher Irritation. Die Analhygiene sollte das Ziel haben, den Analbereich sauber, trocken und vor mechanischer Verletzung geschützt zu halten. Daher ist nicht nur ein zu wenig, sondern in unseren Tagen eher ein zu viel an Reinigungsmaßnahmen schädlich und kann zu sehr unangenehmen Reizerscheinungen führen. Dieses Merkblatt soll Ihnen einige Hinweise geben, wie Sie eine schonende, aber auch Ihren Sauberkeitsansprüchen gerecht werdende Analhygiene gestalten können.

Ein regelmäßiger Stuhlgang geformter und weicher Beschaffenheit führt nicht nur zu einem allgemeinen Wohlbefinden, sondern mindert auch die mechanische Belastung der Analregion, daher finden Sie auch dazu einige Hinweise in diesem Merkblatt.

Analhygiene

Gönnen Sie sich weiches Toilettenpapier! Mit Babyöl getränkt ist es gut für die Grobreinigung (höchstens 2 Mal abwischen) geeignet.

Danach kurzes Abduschen des Afters mit lauwarmem Wasser, meist ist das völlig ausreichend. Fühlen Sie sich nicht genügend sauber können Sie eine milde, seifenfreie Waschlotion auf die Hand nehmen und nachreinigen. Danach gut abspülen. Trocknen durch tupfen, nicht reiben.

Praxistipp: Das „deutsche Standardbad“ bietet hier als recht bequeme Lösung die Badewanne: Wenn Sie sich von der Toilettenschüssel auf den Badewannenrand setzen und den Duschkopf zum Abduschen nutzen, brauchen Sie sich nicht auszuziehen und keinen zusätzlichen Aufwand betreiben. Lässt Ihre Gelenkigkeit bzw. Beweglichkeit dieses Vorgehen nicht zu, ist die Duschkabine die ebenso praktikable aber etwas aufwendigere Lösung, da man sich dafür doch zumindest Hose, Unterhose und Socken ausziehen muss. Beide Lösungen sind aber zum Nulltarif.

Mit überschaubarem Kostenaufwand (unter 100 Euro) sind spezielle Analduschen zu erwerben, die ein Abduschen ermöglichen, während man auf der Toilette sitzt. Ggf. kommen Installationskosten hinzu.

Eine weitere sehr bequeme, aber auch die teuerste Lösung wäre eine Duschoilette (Washlet) (ab 900 Euro, Stand 2019).

Generell keine langen Toilettensitzungen abhalten. Beim Stuhlgang übermäßiges Pressen vermeiden, ein kurzes Pressen zu Beginn der Stuhlentleerung (Anschub) ist erlaubt, danach sollte Pressen vermieden werden.

Wenn nach der Entleerung noch das Gefühl da ist, diese sei nicht vollständig gewesen, trotzdem aber nichts mehr kommt, unbedingt ein starkes Nachpressen unterlassen. Sitzung beenden und später bei erneutem Stuhldrang die spontane Entleerung in einer zweiten Sitzung abwarten

Regulierung des Stuhlganges:

Wie häufig ein Mensch Stuhlgang hat, ist individuell sehr unterschiedlich und schwankt zudem mit den Ernährungsgewohnheiten. Daher gilt die Spannbreite zwischen 3 Stuhlgängen pro Tag bis zu einem Stuhlgang alle 3 Tage als normal. Sie sollten daher nicht auf täglichen Stuhlgang beharren. Ein regelmäßiger Lebensstil mit regelmäßigen Mahlzeiten, eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung mit einer Trinkmenge von 2 Litern Flüssigkeit pro Tag helfen, einen „normalen“ Stuhlgang zu haben. Gelingt es damit nicht, können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

Plantago ovata,

auch als Ispaghula oder indische Flohsamenschalen auf dem Markt (z.B. *Mukofalk Beutel*). 2-3 x 1Btl pro Tag in Flüssigkeit aufgerührt.

Falls nicht ausreichend:

Stuhlweichmacher

auf **Macrogol** Basis (z.B. *Laxatan, Movicol, Macrogol Hexal* etc.) mit 3 Btl pro Tag beginnen und Dosis anpassen, so dass der Stuhlgang weich und geformt wird (wie feuchter Lehm).

Alternativ dazu – und meist etwas billiger – ist **Lactulose** (30 ml pro Tag, morgens). Unter Lactulose kann es aber zu vermehrten, dann auch als unangenehm empfundenen Blähungen kommen.

Falls trotzdem der Stuhl noch hart ist:

Bei Stuhldrang bzw. –druck Entleerung durch Klistier fördern. Dazu am Besten Klistierpumpe aus dem Sanitätshaus besorgen (auf die Dauer billiger als Einmalklistiere)

Zwischen 3 x pro Tag und 1 x alle 3 Tage eine Stuhlentleerung ist als normaler Stuhlgang anzusehen, so lange der Stuhl nicht sehr hart ist. Daher nicht auf täglichen Stuhlgang beharren.