

Praxisgemeinschaft für integrative Medizin
Dr.med. Rudolf Maas/Dr.med. Peter Schwidtal
Fachärzte für Innere Medizin-Naturheilverfahren
Chirotherapie-Umweltmedizin-Akupunktur-Sportmedizin-Ernährungsmedizin-Reisemedizin
Mechtild Rath
Fachärztin für Allgemeinmedizin-Homöopathie-Naturheilverfahren-Rehabilitationswesen
Dr.med. Susanne Beckmann
Fachärztin für Allgemeinmedizin
59494 Soest, Hansastr.7 Tel.: 02921/13540 Fax: 02921/15405
www.praxis-am-hansaplatz.de

Information für unsere Patienten:

Hinweise zur Behandlung der Verstopfung (Obstipation)

1. Morgens im Bett Dickdarm-Massage
(vom rechten Unterbauch über den Oberbauch zum linken Unterbauch)
2. Leichte Bauchdeckengymnastik
3. Ein Glas Fruchtsaft mit 1 Teelöffel Milchzucker auf nüchternen Magen trinken
4. Herzhaftes Frühstück mit Vollkornbrot
5. Mehr als 5 min. Entleerungsversuch nach dem Frühstück. Regelmäßig!
6. Ausreichende Bewegung täglich
7. Stopfende bzw. schlackenarme Nahrungsmittel *meiden* (Zucker, Schokolade, Honig, Weißbrot, Weizen-Brötchen, Kuchen)
8. Ballastreiche Kost: Rohkost, Vollkornbrot, Obst, Gemüse (bläht leider oft)
9. Ausreichend trinken
10. Keine Abführmittel nehmen! Der Darm gewöhnt sich dran. Erlaubt sind: über Nacht eingeweichtes Dörr-Obst, Milchzucker, allenfalls Macrogole (Laxofalk^R-Btl., Movicol^R-Btl., bzw. Isomol^R-Btl.) Diese wirken nicht chemisch, sondern physikalisch, Wasser bindend.
11. Wenn Stuhldrang kommt, sofortiger Entleerungsversuch. Nicht aufschieben!
12. Die normale Stuhlfrequenz liegt zwischen 3 x täglich bis 3 x wöchentlich.

(Obstipation 3/2008)