

### Therapieplan bei Stuhlverstopfung

- täglich: 5 x 10 ml Pflanzenöl wie Soja-, Oliven-, Distel-, Weizenkeim-, Kürbis-, Raps-, Mandel-, Sonnenblumenkern-, Sesamöl an Salat, Gurke, Gemüse, Reis, Kartoffeln, in Kefir und Yogurt!
  - Milch mit Mineralwasser verdünnen!
  - Ballaststoffe: wie grobes Gemüse, Leinsamen, Maiskeime, Sonnenblumenkerne fein gemahlen; Vollkornbrot gut kauen, Trockenobst oder gekochtes Obstmus von Pflaumen, Aprikosen und Birnen ,saure Gurken, saurer Hering, Fisch, Hefe, auch ungezuckerte Hefeteilchen!
  - 2 x 1/4 Tasse Bohnenkaffee zuckerfrei pro 10 kg Körpergewicht und Tag!
  - Stuhltraining: Warme Toilette, waagerechte Oberschenkel, ggf. Füße auf eine Fußbank stellen, jeden Toilettenversuch (in Windeln aufs Töpfchen!) stets loben und belohnen Erfolgskalender führen!
  - regelmäßig nach jeder Mahlzeit und vor der Nachtruhe gemeinsam zum WC. Es soll ein Tag-Nachtrhythmus entstehen. Viel Bewegung: Laufen, Springen, Bodengymnastik, Bauchdeckenmassage im Uhrzeigersinn
  - Bitte meiden: Süße Säfte oder Erfrischungsgetränke, Banane, Kakao, Schokolade, Milchzucker!
  - Lactulose, das Isomerat der Lactose macht den Stuhlgang geschmeidig.
  - Einläufe mit Microclists\*(z.B.) helfen im Notfall bei akut schmerzhaften Stauungen.
  - Polyethylenglycol (Movicol junior\*) macht Stuhl weicher, erleichtert Stuhlgang.
-