

Mit dieser Selbsthilfe kann in vielen Fällen die Wind- und Stuhlkontrolle verbessert werden. Erst wenn sich nach den folgenden Übungen die Entleerungsprobleme nicht bessern, sind weitergehende Maßnahmen angezeigt.

### **Stuhlregulierung**

Optimal ist der 1x tägliche, geformte Stuhl mit problemloser Entleerung (kein „Kartoffelbrei“, keine „Steine“).

### **Richtiges Stuhlverhalten**

- Nur bei Stuhldrang auf die Toilette!  
(ich „muss müssen“, nicht ich „will müssen“)
- Nicht nachpressen! Keine Zeitung auf dem WC!
- Höchstens 3 Minuten auf der Toilette!

Nach der Stuhlentleerung und vor dem Säubern 3-4 mal den After und dabei den Schließmuskel für einige Sekunden einziehen – also zukneifen!

Und wenn Sie sonst nichts Besseres zu tun haben: wiederholen Sie dieses Kneifen zwischendurch – bis zu 10mal hintereinander – z. B. im Auto, im Büro, beim Fernsehen ...

### **Muskeltraining**

Die folgenden Übungen sollten Sie zweimal täglich und zwar 10 mal hintereinander ausführen - bis zur Ermüdung der Muskulatur. Muskelanspannung beim Ausatmen (bis 3 zählen), Muskelentspannung beim Einatmen.

## 1. Training in Rückenlage

- a) Beine **parallel** ausgestreckt.  
Anspannen des Schließmuskels, zusammen mit dem Gesäß („ein heftiger Durchfall muss angehalten werden“)
- b) Beine ausgestreckt **überkreuzen**, gleiche Übung wie a).
- c) Beine **angestellt**, d.h. in der Hüfte und Knie gebeugt, gleiche Übung wie a).
- d) Mit ausgestreckten Beinen das Gesäß von der Unterlage abheben (dabei bis 10 zählen).

## 2. Training im Sitzen

Oberkörper leicht vorneigen.

- a) Beine nebeneinander stellen, Training wie unter 1a)
- b) Beine überkreuzen, Training wie unter 1a)
- c) Fersen gegeneinander pressen, gleichzeitig Knie auseinander drücken, dabei die Gesäßmuskeln anspannen!

## 3. Training in Bauchlage

Fersen aneinander pressen und gleichzeitig die Knie auseinander drücken.

## 4. Training im Stehen

Anspannen des Schließmuskels, zusammen mit der Gesäßmuskulatur (wie unter 1a), später gleiche Übungen auch beim Gehen.

## 5. Training im Alltag

Neben dem Training der Übung 1. bis 4. möglichst häufig den Schließmuskel einziehen und möglichst lange halten.