



Tipps für Ihre Po-Gesundheit

Mit Medikamenten, Salben, aber vor allem bestimmten Lebensstilfaktoren können Sie Analbeschwerden lindern und ihnen vorbeugen. Hier erhalten sie wichtige Tipps für die Unterstützung Ihrer Po-Gesundheit.



Vor- und Nachsorgen

Analbeschwerden haben sowohl unterschiedliche Symptome als auch unterschiedliche Ursachen und Auslöser. Sie haben mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt bereits über Ihre akuten Beschwerden im Analbereich, deren Ursache und die Therapie gesprochen. Für die erfolgreiche Behandlung akuter Beschwerden folgen Sie bitte den ärztlichen Behandlungsempfehlungen. Gleichzeitig wirken Anpassungen von verschiedenen Lebensstilfaktoren wie Ernährung, Bewegung, Toiletten-Routinen sowie Zigaretten-Konsum und das Sexualverhalten vorbeugend.



Ernährung und Trinkverhalten

Die Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf die Darmtätigkeit und die Stuhlentlassung. Eine ausgewogene, gesunde und ballaststoffreiche Ernährung unterstützt die regelmäßige Darmentleerung, sorgt für einen weich geformten Stuhl und vermindert Reizungen der Anahaut.

Davon bitte mehr!

- Frisches Obst & Gemüse schonend gegart oder als Rohkost
- Vollkornprodukte und Müsli
- Milchprodukte wie Quark, Buttermilch, Naturjoghurt und Käse
- Ausreichend Flüssigkeit (1-2 Liter/ Tag) z.B. Mineralwasser, ungesüßte Getränke

Hiervon bitte nur in Maßen!

- Süßigkeiten, Fast Food und hochverarbeitete Lebensmittel
- Alkohol, Kaffee, gesüßte Getränke, Schwarzer oder grüner Tee
- zu stark gewürzte oder scharfe Speisen
- Weißmehlprodukte und Kuchen



Vor- und Nachsorgen

Bewegung bringt den Darm in Gang und fördert eine gesunde Verdauung. Mindestens 150 Minuten körperliche Bewegung die Woche oder 30 Minuten an 5 Tagen pro Woche wirken sich positiv auf die Darmtätigkeit aus. Versuchen Sie mehr Bewegung in den Alltag einzubauen, zum Beispiel die Treppe anstelle des Fahrstuhls zu nehmen. Bei der Wahl der Sportart ist es wichtig darauf zu achten, dass diese Darm, After und Beckenboden nicht zu sehr belastet. Gut geeignet sind Schwimmen oder Nordic Walking.

Analpflege



Toiletten-Routine

- Gehen Sie auf Toilette, (nur) wenn Sie müssen und zögern Sie den Gang zur Toilette nicht hinaus – so kann zu starkes Pressen beim Stuhlgang vermieden werden.
- Lassen Sie sich Zeit beim Stuhlgang, aber bitte keine „Dauersitzung“ mit der Lieblingslektüre
- Kein stetiges Rubbeln und Schruppen! – Die Reinigung mit weichem, mehrlagigen Toilettenpapier schont die empfindliche Anahaut.
- Keine dauerhafte Verwendung von feuchtem Toilettenpapier, denn enthaltene Duft- und Konservierungsstoffe können die Haut zusätzlich reizen.
- Trocknen Sie den Analbereich sorgfältig und sanft mit weichem Toilettenpapier oder einem Tuch ab (nicht rubbeln, nicht reiben, nur vorsichtig trocken tupfen)

Wie oft sollte man Stuhlgang haben?

Wie oft sollte man Stuhlgang haben? Der tägliche Stuhlgang wird von vielen vorausgesetzt. Doch die Spanne der „Normalität“ ist groß: 3mal pro Tag bis 3mal pro Woche werden als normal angesehen. Viele Menschen leiden an Verstopfung und hartem Stuhl. Von einer chronischen Verstopfung spricht man bei anhaltenden Problemen bei der Darmentleerung bzw. bei weniger als drei Stuhlgängen pro Woche. Starkes Pressen und vor allem das sogenannte Nachpressen bei festem Stuhl können Analbeschwerden verstärken.



Hygiene im Anal- und Intimbereich

- Es beginnt schon mit der Unterwäsche: Tragen Sie passende Unterwäsche aus einem hautfreundlichen und atmungsaktiven Material, bevorzugt aus Baumwolle.
- 1xtägliche Reinigung des Anal- und Intimbereiches mit lauwarmen Wasser und anschließende sorgfältige Trocknung
- Vermeiden Sie übertriebene Hygienemaßnahmen, wie die ständige Nutzung von Seifen oder Duschgelen
- Verwenden Sie schützende und pflegende Cremes für trockene Haut im Analbereich, denn: Wie im Intimbereich, kann es auch im Analbereich zu trockenheitsbedingten Beschwerden mit Juckreiz, Brennen und ein Wundgefühl kommen.
- Verwenden Sie atmungsaktive Einlagen aus weichem Material, ohne Duftstoffe und ohne undurchlässige Schutzfolie



Analsex

- Tun Sie nur, was für Sie angenehm und schmerzfrei ist
- Analverkehr erhöht das Risiko für Analbeschwerden und -erkrankungen
- Verwenden Sie Kondome und wasserlösliche oder Gleitgele
- Wechseln Sie nicht stetig vom Anal- zum vaginalverkehr beim Sex, denn so können Keime vaginal eingetragen und das Risiko für Infektionen erhöht werden

