



## STUHLGANG

### Ein tägliches Ereignis, über das man nicht spricht

Alle müssen, viele haben Probleme damit, niemand spricht darüber – die Rede ist von der täglichen Entleerung unseres Darmes. Wenn sie gut funktioniert, ist sie eine grosse Erleichterung. Wenn es Probleme gibt, kann sie ausserordentlich lästig oder schmerzhaft sein und sogar Angst auslösen.

#### Was ist normal?

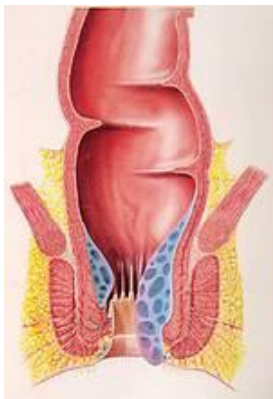
Alles zwischen 3 Darmentleerungen pro Tag und 3 Entleerungen pro Woche!

Und sehr wichtig: Die normale Entleerung erfolgt ohne Kraftaufwand! Der Darm, ein wahres Wunder der Natur, schafft dies ganz von selbst.



#### Was passiert denn da?

Dickdarm und Enddarm sind keine gewöhnlichen „Schläuche“. Sie haben eigene Muskeln und eine intelligente Steuerung. Sie spürt, wenn der Darm voll ist und sich entleeren sollte. Wir haben dann Stuhldrang und gehen – so sollte es sein – auf die Toilette.



Der Enddarm...



...eine lebendige Senftube!

Sobald wir mit unserem Kopf das Signal auf grün stellen, drückt sich die „Senftube“ von oben her aus, der Schliessmuskel öffnet sich und der Stuhl tritt von selbst aus. Wenn der Enddarm leer ist, schliesst sich der Ausgang und wir sind erleichtert. Uns bleibt noch die sorgsame Reinigung des Anus.

#### Was kann schief gehen?

Wir sprechen hier nicht vom übermässigen Stuhldrang, den wir nicht zurückhalten können. Das ist ein anderes Kapitel. Es geht um das viel häufigere Problem, dass der Darm seine Arbeit nicht wunschgemäss leistet. Meist geschieht das, wenn wir ihm „dreinpfuschen“: Wir gehen nicht auf die Toilette, wenn der Darm sich meldet sondern wann es uns gerade passt und drücken dann den Stuhl mit Gewalt heraus. Das verwirrt den Darm. Er macht selber nichts oder klemmt sogar den Schliessmuskel zu. Dies führt dazu, dass die inneren Hämorrhoiden in den Schliessmuskel gepresst werden oder sogar austreten und bluten. Auch der Beckenboden wird auf die Dauer geschwächt, was im späteren Leben zu Schliessmuskelschwäche und Stuhlverlust führen kann (Inkontinenz)

#### So macht man es richtig

- Setzen sie sich hin, und entspannen sie sich.
- Stellen Sie sich die „lebendige Senftube“ vor, die von selbst arbeitet. Das versteht der Darm.
- Atmen Sie mit dem Zwerchfell mehrmals tief in den Bauch hinunter. Sie spüren dann einen Druck auf den Beckenboden und eine langsame Öffnung des Schliessmuskels.
- Massieren Sie wenn nötig den Bauch im Uhrzeigersinn und betonen sie die Abwärtsbewegung. Dann geschieht es wie von selbst...
- **Und vor allem: Drücken sie nicht!** Das schadet Ihnen und den Hämorrhoiden!
- Haben Sie am Schluss das Gefühl, es sei nicht alles draussen, **so drücken Sie nicht nach!** Ziehen Sie vielmehr den Beckenboden hoch, bis dieses Gefühl verschwindet. Oft sind es nämlich die Hämorrhoiden, die Sie in den Schliessmuskel gedrückt haben und die dieses Gefühl vermitteln. Kleine Stuhlreste können auch bis zum nächsten Mal warten.

#### Die sorgsame Reinigung

ist sehr wichtig, um dem lästigen Juckreiz am After vorzubeugen, besonders wenn jemand empfindliche Haut hat.

Am besten geschieht sie mit Wasser (Abduschen oder Dusch-WC) und **ohne Seife**. Bewährt ist auch das Einfetten der Haut am After mit Bepanthen, Vaseline oder ähnlichen, neutralen Salben. Dies kann man auch vor dem Stuhlgang machen.

Siehe auch „Juckreiz am After“

# Praxisinformationen

## Vorschau auf wichtige Veränderungen im Brunnenhof



**Dr.med. Peter Gonzenbach** wird nach 33 Jahren Praxistätigkeit im Brunnenhof auf das Jahresende in den Ruhestand treten. Er steht der Praxis aber weiter für Vertretungen zur Verfügung. Dr. med Thomas Roll ist sein Nachfolger (siehe unten).



**Dr.med. Hansueli Schläpfer** hat bereits vor 31/2 Jahren seine Hausarztstätigkeit an Dr.med. B. Lutz übergeben. Auf Ende des Jahres wird er auch die verbliebene Tätigkeit als Spezialarzt für Magen- und Darmkrankheiten beenden. Er bleibt weiterhin Leiter des Ärztenetzes Sämtimed.

**Dr.med. Thomas Roll** übernimmt auf Januar 2010 die Praxis von Dr. Gonzenbach. Zur Zeit arbeitet er noch im Kantonsspital St.Gallen als Oberarzt auf der Inneren Medizin.

Eine ausführliche Information folgt in einer Sonderausgabe des Praxisjournals

## Abwesenheiten Ärzte und Ärztinnen

**Dr. B. Lutz** 25.9 – 10.10.2010

**Dr. P. Gonzenbach**

**Frau Dr. S. Manser**

**Dr. H.U. Schläpfer**

**Dr. P. Wild**

**Frau Dr. K. Zingg**

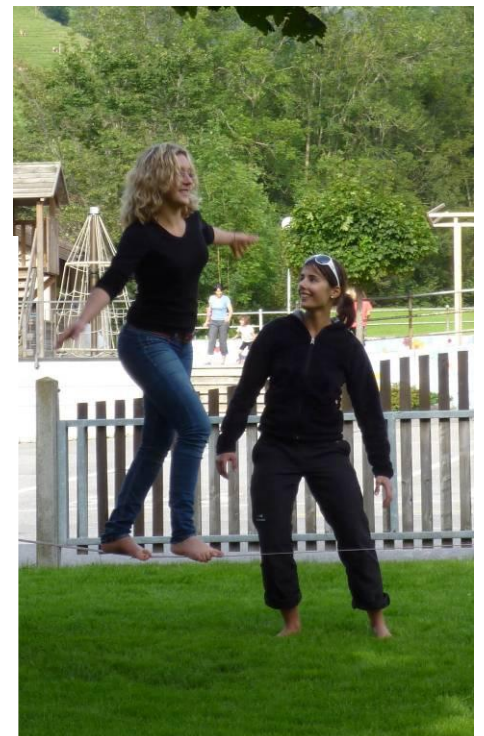
## 2.Sept. 2010: Praxisausflug Hoher Kasten Bollenwees



**Bild links:** Abstieg vom Hohen Kasten mit Blick aufs Rheintal

### Bildrechts

**Gleichgewichtsübungen.** Helen Mendler (rechts) hat vor kurzem ihre Lehre als MPA erfolgreich abgeschlossen. Herzliche Gratulation! Schon trainiert sie die 3.Jahr Lehrtochter für die kommende Prüfung! Sie bleibt bis Ende Feb. 2011 im Brunnenhof.



PRAXIS BRUNNENHOF



Über unsere Praxis

Arztteam

Medizinisches Angebot

Sprechstunden / Notfälle

So finden Sie uns

Hausarztversicherung Sämtimed

Medizinische Informationen

Weitere Infos auf: [www.praxis-brunnenhof.ch](http://www.praxis-brunnenhof.ch)

## Notfallnummer

Im Notfall wählen Sie bitte immer zuerst

**Tel 071 352 42 20**  
(auch nachts und am Wochenende)

Wenn Sie uns so ausnahmsweise nicht erreichen, lautet die Notfallnummer für Herisau:

**0900 144 000**