

## Stuhlmanagement

Patienteninformation

Version: 004

Gültig ab: 09.09.2022

Erstellt: Kontinenz- und Stomaberatung

## Kontinenz- und Stomaberatung

Krankenhaus der Barmherzigen

Schwestern Ried

4910 Ried/Innkreis, Schlossberg 1

e-Mail: [stoma.ried@bhs.at](mailto:stoma.ried@bhs.at)

Tel.: +43 7752 602-2500

Fax: +43 7752 602-6514



**Barmherzige  
Schwestern**  
Krankenhaus Ried

Geregelte Stuhlentleerung trägt zu unserem Wohlbefinden bei und ist für langfristige Gesundheit wichtig.

### Allgemeines:

- Stuhlhäufigkeit:  
3x täglich Stuhlgang ist genau so normal wie 3x wöchentlich.  
Man muss nicht täglich Stuhl haben.
- Der Stuhl soll geformt, nicht zu fest sein und in einer Portion entleert werden.
- Empfohlene Trinkmenge: 1,5 - 2 Liter.  
(Ausnahme: bei Dialyse und Herzkrankheiten → Trinkmenge laut Arztanordnung).
- Gleichmäßig über den Tag verteilt trinken.
- NUR bei Drang die Toilette aufsuchen.
- Ausreichend Zeit für die Stuhlentleerung nehmen.
- NICHT mit dem Bauch mitpressen!  
→ weder zu Beginn, während, noch am Ende der Entleerung.
- Sitzposition am WC:
  - 35°-Winkel im Hüftgelenk
  - evtl. Hocker verwenden
  - Bilder zur richtigen Sitzposition finden Sie z.B. unter:  
[www.toilettenhocker.de/wirkungsweise](http://www.toilettenhocker.de/wirkungsweise)
- Wenn Verstopfung (Obstipation) oder Durchfall länger als 1 Monat dauern, Arzt aufsuchen.

### Unterstützende Hilfsmittel:

#### OptiFibre

- reguliert den Stuhl auf optimale Konsistenz
- bei Verstopfung oder Durchfall
- pflanzliche Ballaststoffe, stärken die Darmflora
- keine Abhängigkeit
- wird in Getränke gemischt (warm oder kalt, ohne Kohlensäure)
- geschmacksneutral
- dickt nicht ein
- Dosierung und weitere Informationen: [www.optifibre.at](http://www.optifibre.at)

### **Zwetschkensaft (OptiXpress)**

- regulierender Saft aus Zwetschken
- bei Bedarf vor dem Frühstück 1 Packung (200ml) trinken
- weitere Informationen: [www.optifibre.at/optixpress](http://www.optifibre.at/optixpress)

### **Lecicarbon-Zäpfchen**

- ermöglicht eine Stuhlentleerung ohne Pressen
- unterstützt den Darm dabei, wieder eine regelmäßige Entleerung zu erlernen
- wirkt durch mechanischen Reiz (nicht chemisch)
- vor dem Einführen befeuchten
- keine Abhängigkeit

### **Glycerin-Zäpfchen**

- ermöglicht eine Stuhlentleerung ohne Pressen
- unterstützt den Darm dabei, wieder eine regelmäßige Entleerung zu erlernen
- keine Abhängigkeit