

Maßnahmen zur Verbesserung des Afterabschlusses

Diät

empfehlenswert:

- Getränke: Kohlendioxidhaltige Getränke, Kaffee, Tee, Malzgetränke, Tomatensaft
- Brot: Weißbrot, Toastbrot, Salzkeks, Zwieback
- Fett: Butter, Sahne, Margarine
- Vorspeisen: Suppen, Fleischbrühe
- Hauptspeisen: Fleisch, Speck, zartes gekochtes Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Käse
- Beilagen: Hülsenfrüchte, geschälter Reis, Kartoffeln, Makkaroni, Nudeln, Spaghetti
- Nachspeisen: Pudding, Gelatinespeisen, Kekse, Käsegebäck, Honig, Sirup, Zuckergebäck
- Früchte: Äpfel geschält, Bananen

zu meiden:

Milch, Schwarzbrot, Graubrot, Vollkornmehl, ungeschälter Reis, gebratenes Fleisch oder Geflügel, gebratener Fisch, ungeschälter Reis, Mais, Nüsse, Marmelade, Knoblauch, Oliven, "pikante" Speisen

Muskelübungen

3 mal täglich für fünf Minuten hinlegen oder sehr bequem hinsetzen. Die Abschlußmuskeln willkürlich stark und energisch zusammenziehen. Dabei langsam bis fünf zählen. Danach wieder entspannen. Übung insgesamt fünf Minuten lang wiederholen. Über drei Monate Übung täglich fortsetzen.