

Dr. med. Knut Völke
Chirurg - Proktologe

Dr. med. Katrin Suchan
Chirurgin - Proktologin

Dr. med. Mahtab Doroudi
Chirurgin - Visceralchirurgin

Praxis im Ärztehaus der Klinik Maingau
Eschenheimer Anlage 7, 60316 Frankfurt/ M
fon (069) 498 00 43 fax (069) 498 00 47
www.coloproct.de info@coloproct.de

Belegbetten in der Klinik Maingau
Scheffelstraße 2, 60318 Frankfurt/M
fon (069) 40331 fax (069) 40331
www.rotkreuzkliniken.de

Maßnahmen zur Verbesserung des Afterabschlusses

Diät

empfehlenswert:

- Getränke: Kohlensäurehaltige 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.