



# Merkblatt

## Analhygiene

- Bitte nicht wundern, wir möchten diesen Weg nutzen um Ihnen Dinge des Alltags näherzubringen, für die im Gespräch vielleicht keine Zeit war. Bei Ihnen wurde eine Erkrankung des Analbereichs festgestellt. Dieser Bereich der Haut ist delikat, denn er soll zum einen gegen „schmutzigen Stuhlgang“ eine Barriere bilden, dabei dehnbar sein und Belastungen beim Sitzen stand halten. Der Körper macht das durch eine besondere Hautoberfläche, die mit Fett und Schweiß weich gehalten wird und durch geringe Bakterienbesiedelung für den Körper harmloser Keime vor Infektionen schwerwiegender Keime und v.a. auch Pilz schützt. Dieser Schutzfilm kriert einen individuellen Geruch, der vor Jahrzehntausenden unsere Partner angelockt hat...heute finden wir dies, eher abstoßend was zu einer intensiven Hygiene führt. Leider führt dies zur Schädigung des individuellen Schutzfilms und schon deshalb zu
- Problemen wie Jucken und Wundsein.

Hier ein paar einfache Tipps

- Wie oft Sie Stuhlgang haben ist individuell sehr unterschiedlich
- Wenn Sie gehen, dann bitte immer in Ruhe
- Pressen Sie kaum, wenn nur langsam und stufenweise
- Wenn Sie fertig sind nehmen sie wenig Klopapier und wischen nur einmal ab
- Ideal ist jedes Papier ohne Duftstoffe oder Farbstoffe...alleine diese können zur Reizung führen
- • Eigentlich sind Sie jetzt schon fertig..wenn Sie aber mehr möchten, dann bitte mit blankem lauwarmen bis kaltem Wasser ausduschen und mit Handtuch abtupfen
- Waschen der Handtücher bei 60° sollte erfolgen
- Bitte **kein Feuchtpapier verwenden**: Duftstoffe, Seifen und teilweise antiseptische Substanzen (um die Tücher Lagerungsfähig zu machen ) sind nichts für Ihre empfindliche Analhaut

Weitere Tipps

- ✓ Essen sie wenig und sehr leicht, z.B. Joghurt, Zwieback, Suppe
- ✓ Trinken Sie viel, auf keinen Fall Alkohol, auch Rauchen ist schädlich für das Bindegebe
- ✓ Sport stärkt das Becken. Nachdem Sport duschen, aber am Po auch ohne stark parfümierte Seifen: einfache Kernseife, Olivenseife ist ideal

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen unter **0911-685556** zur Verfügung

Ihre Praxis Sinning Facharzt für Chirurgie