

SCHLUSS MIT PRESSEN!

**Ein erster Check für deine Toilettenposition,
deine Atmung und den Umgang mit Pressen**

Nicole Thalen



Du musst nicht automatisch stärker drücken. Mit ein paar gezielten Beobachtungen kannst du herausfinden, welche kleinen Veränderungen einen Versuch wert sein könnten.

Verstehen

WARUM ES MANCHMAL NICHT WEITER GEHT

Du sitzt auf der Toilette, spürst den Drang – aber es kommt nur wenig oder gar nichts? Vielleicht presst du stärker, hältst die Luft an oder hast nach dem Toilettengang das Gefühl, nicht vollständig entleert zu sein. Das kann verschiedene Gründe haben.

Für eine Entleerung müssen unter anderem Darmbewegung, Stuhlkonsistenz, Bauchdruck und die Koordination des Beckenbodens zusammenspielen. Auch Gewohnheiten, Medikamente, Ernährung und Erkrankungen können eine Rolle spielen.

Was beobachtest du bei dir gelegentlich oder häufig?

Je mehr Punkte auf dich zutreffen, desto wahrscheinlicher ist, dass ein dysfunktionaler Beckenboden eine Rolle bei dir spielt.

Es geht nicht um eine Diagnose, sondern um deine Wahrnehmung.



- Ich presse häufig stark oder halte dabei die Luft an.
- Ich spüre Stuhldrang, aber es kommt nur wenig oder nichts.
- Ich habe öfter das Gefühl, nicht vollständig entleert zu sein.
- Ich sitze lange auf der Toilette und warte, dass etwas passiert.
- Ich merke, dass ich Bauch, Gesäß oder Kiefer stark anspanne.
- Meine Beschwerden schwanken je nach Tag oder Situation.

Dein erster Check

3 Bereiche, die du prüfen kannst

ACHTUNG

Wenn nichts passiert: Vermeide langes, kräftiges Pressen.

**Steh nach einer Weile wieder auf und versuche es bei
erneutem Drang noch einmal.**

1. Position



BEQUEM SITZEN STATT STARK PRESSEN

Füße abstützen: Stelle beide Füße stabil auf den Boden oder einen rutschfesten Toilettenhocker.

Knie etwas höher: Ein Hocker kann helfen, die Knie etwas über Hüfthöhe zu bringen. Die Höhe soll sich passend anfühlen.

Leicht nach vorn: Beuge dich aus der Hüfte ein wenig nach vorn und stütze die Unterarme locker auf den Oberschenkeln ab.

Locker bleiben: Lass Bauch, Gesäß und Kiefer so gut es geht locker. Du musst keine perfekte Haltung erzwingen.

WAS WIRKLICH HELFEN KANN:

2. Der Muuh - Trick

(Klingt bescheuert, ich weiß - aber hilft!)

Manche Menschen halten beim Pressen unbewusst die Luft an. Ein sanftes Ausatmen mit einem leisen „Muuuh“ kann helfen, die Atmung wahrzunehmen und nicht sofort mit maximaler Kraft zu drücken. Es ist eine Möglichkeit zum Ausprobieren – kein Muss und keine Behandlung für jede Ursache.

SO KANNST DU ES TESTEN

Position: Nimm eine bequeme Toilettenposition ein; nutze bei Bedarf einen stabilen Hocker.

Einatmen: Atme ruhig ein. Du musst den Bauch nicht aktiv herausdrücken.

Ausatmen: Lass die Luft langsam durch den geöffneten Mund entweichen und töne sanft „Muuuh“ ohne zu pressen oder den Ton zu erzwingen.

Beobachten: Achte darauf, ob du den Atem fließen lassen kannst und ob sich der Versuch angenehm anfühlt.



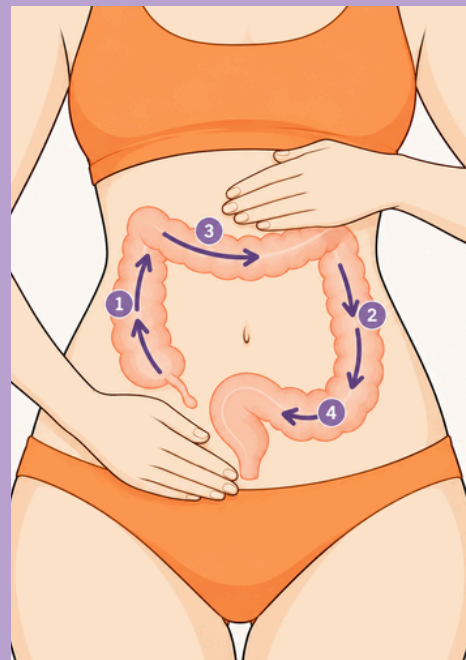
WAS WIRKLICH HELFEN KANN:

3. Sanfte Colonmassage

Eine sanfte Bauchmassage entlang des **Dickdarmverlaufs** kann eine Möglichkeit sein, Darmtätigkeit möglicherweise zu unterstützen. Dabei arbeitest du mit langsamen, kreisenden Bewegungen und angenehmem Druck, ohne zu kneten oder Schmerzen auszulösen. Die Massage hilft nicht bei jeder Ursache von Verstopfung oder Entleerungsproblemen, kann aber einen Versuch wert sein

SO PROBIERST DU ES AUS

- Dauer: 5-10 Min. / Tag
- Häufigkeit: täglich
- Druck: moderat, ohne Schmerzen
- Bewegungen: langsam und rhythmisch im Uhrzeigersinn entlang des Dickdarmverlaufs.
- Zeitraum: Gib der Methode mehrere Wochen, bevor du ihre Wirkung beurteilst.



Was probierst du als erstes aus?

Wähle nur eine Maßnahme auf einmal zum Ausprobieren aus, damit du dich nicht so sehr stresst. Probiere es 2-3 Tage, damit du abschätzen kannst, ob sie dir hilft, und integriere dann die nächste Maßnahme.

Achtung

Wenn Schwierigkeiten beim Stuhlgang regelmäßig auftreten, neu sind, sich verschlimmern oder deinen Alltag beeinträchtigen, besprich sie mit einer Ärztin/einem Arzt oder einer entsprechend qualifizierten Fachperson. Blut im Stuhl, unerklärlicher Gewichtsverlust oder anhaltende Beschwerden gehören ebenfalls abgeklärt. Bei plötzlich starken Bauchschmerzen oder akuten schweren Symptomen suche zeitnah medizinische Hilfe.