

**Dr. med. Jürgen Meier zu Eissen**  
Chirurg, Koloproktologe (BCD)

**Dr. med. Gerd Kolbert**  
Chirurg, Koloproktologe (EBSQ, BCD)

**Dr. med. Carsten Tamme**  
Chirurg, Viszeralchirurg,  
Koloproktologe (EBSQ, BCD, DGVC)

**Dr. med. Michael Stoll**  
Chirurg, Viszeralchirurg,  
Koloproktologe (EBSQ, BCD)

**Dr. med. Michael Roblick**  
Chirurg, Koloproktologe (BCD)

## Empfehlungen für festeren Stuhl

Ist der Stuhlgang anhaltend zu weich, kann das Probleme mit sich bringen. Mit einigen Umstellungen in der Ernährung lässt sich allerdings in der Regel schon einiges zum Guten verändern. Hierfür möchten wir Ihnen an dieser Stelle einige Tipps geben. Probieren Sie es einfach mal aus!

- **Backwaren:** Von besonderer Bedeutung ist das Mehl, aus dem das Brot und Gebäck aber auch Pfannkuchen oder andere Backwaren sind. Achten Sie auf Produkte aus Weißmehl. Im Bäckerjargon nennt sich dieses Mehl „Typ 405“.
- **Nährmittel:** Reis sollten Sie nur in polierter Form, also ohne Silberhäutchen, wählen und auch bei Nudel greifen Sie am Besten zur normalen und nicht zur Vollkornnudel.
- **Obst & Gemüse:** Äpfel sollten Sie geschält essen. Noch besser, Sie reiben den Apfel. Dann erfüllt er seinen eindickenden Zweck am effektivsten. Weitere Obstsorten mit dieser Wirkung sind Bananen und getrocknete Heidelbeeren. Gemüse mit gleicher Wirkung sind der Mais und Auberginen. Doch auch Nüsse und Kokosflocken haben einen nicht zu verachtenden Effekt auf die Konsistenz des Stuhlgangs.
- **Genussmittel:** Auf Genuss müssen Sie nicht verzichten. Eiskrem, Pudding und Schokolade sind in diesem Fall erlaubt und erwünscht.

Natürlich ist es wichtig, jeden Tag ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Allerdings ist in diesem Fall von großer Bedeutung, was Sie trinken. Es sollte schwarzer oder grüner Tee sein, der mindestens fünf Minuten gezogen hat, oder Kakao oder Rotwein. Bier, Weißwein und Kaffee gilt es zu vermeiden.