

**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 weicheren Stuhl

Es gibt zahlreiche Hausmittel, die dazu führen, dass der Stuhlgang weicher wird. In der Regel empfiehlt sich jedoch eine grundlegende Ernährungsumstellung, um das Problem direkt an der Wurzel anzugehen. Hierfür möchten wir Ihnen an dieser Stelle einige Tipps geben. Probieren Sie es einfach mal aus!

Von besonderer Bedeutung sind frisches Obst und Gemüse und Trockenobst.

- **Gemüse:** Essen Sie viel Hülsenfrüchte, also Bohnen, Erbsen und Linsen. Aber auch Fenchel, Karotten, Spinat, Tomaten und alle Kohllarten machen den Stuhl weicher.
- **Obst:** Schwarze Johannisbeeren, Orangen, Kiwi, Himbeeren und Rhabarber bewirken in der Regel, dass die Stuhlkonsistenz weicher wird. Sogar Birnen, denen im Volksmund eher eine verstopfende Funktion nachgesagt, gehören zur richtigen Kost. Trocken- oder Dörrobst sollten ebenfalls zu Ihren Ernährungsgewohnheiten gehören. Trockenaprikosen, -datteln, -feigen, -pflaumen sind im Übrigen auch lecker.
- **Körnerkost:** Es ist ganz einfach: Je mehr Körner Sie essen, desto weicher wird der Stuhl. Grünkern, **Weizenkleie**, Haferkleie, Haferflocken und Vollkornnudeln sollten auf dem Speiseplan stehen. Auch Leinsamen zeigt in der Regel die gewünschte Wirkung. Leinsamenbrot hingegen nicht, da er nur aufquillt, wenn die Faserkapsel intakt ist.
- **Backwaren:** Essen Sie anstelle eines Weißbrots und -brötchen Vollkorn- und Knäckebrot.

Neben der festen Kost ist auch die **Flüssigkeitsmenge** wichtig, die Sie pro Tag zu sich nehmen. Es sollten mindestens zwei Liter sein. Und bedenken Sie, dass Kaffee nicht zählt!