



Sprechzeiten

Mo	8 - 12 + 15 - 17	Uhr
Di	9 - 12 + 15 - 17	Uhr
Mi	9 - 12	Uhr
Do	9 - 12 + 15 - 18	Uhr
Fr	9 - 13	Uhr

Kostumstellung bei Verstopfung

Allgemeine Richtlinien sind zu beachten:

- täglich reichlich Obst, Rohkost, frische Salate, 5-30g Weizenkleie
- mit viel Flüssigkeit
- keinen Zucker
- viel Flüssigkeit (Mineralwasser, Tee ohne Zucker)
- viel Bewegung und Sport
- Bauchmassage

Es empfiehlt sich morgens nüchtern:

- ½-1 Glas zuckerfreier Obstsaft, Gemüsesaft, Buttermilch oder 1 Portion
- Vollkornmüsli, mit 2-3 Teelöffeln Milchzucker gesüßt

Erlaubt sind:

- **Obst:** Alle Obstsorten (außer Bananen) roh oder als Kompott, Nüsse, Mandeln, getrocknete Früchte wie Feigen, Dattel, Backpflaumen, Apfelringe, Aprikosen, Rosinen, über Nacht in Wasser eingeweicht, morgens nüchtern essen
- **Grobes Brot:** Vollkornbrot, Schwarzbrot, Knäckebrötchen, Grahambrot, Pumpnickel, Leinsamenbrot
- **Nährmittel:** Vollkornhaferflocken, Vollkornmüsli, Vollkornnudeln, Weizenkleie, Weizenkeime, Weizenschrot, Vollkornreis, Leinsamen, Milchzucker
- **Gemüse:** Alle Gemüsesorten unter Bevorzugung zellulosereicher Sorten wie Blumenkohl, Bohnen, Chicoree, Erbsen, Grünkohl, Karotten, Kohlrabi, Rettich, Pilze, Rosenkohl, Rote Beete, Spargel, Spinat, Tomaten, Paprika, Salate, Weiß- und Wirsingkohl, Sauerkraut, Kohlrüben; nach Verträglichkeit auch Erbsen-, Linsen- und Bohneneintopf
- **Kartoffeln:** Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelknödel, Kartoffelpuffer, Bratkartoffeln, Pommes frites usw.
- **Fleischwaren:** Schinken, Schweinebraten, Rinderbraten, Mett, grobe Wurstsorten wie Mettwurst, Salami u.ä.; Fleischsalat, Wurstsalat
- **Milchprodukte:** Buttermilch, Dickmilch, Joghurt, Kefir, wenig Vollmilch - möglichst mit Weizenkleie oder Leinsamen und Milchzucker, Sahnequarkspeise mit rohem Obst, Schichtkäse, alle Käsesorten über 40% F. i. T.

Verboten sind:

- **Backwaren:** Brötchen, Weißbrot, Toast, Kuchen, Torten, Gebäck
- **Nährmittel:** alle feinen Mehle, Stärkeerzeugnisse, Grieß, Reis, Teigwaren
- **Obst:** Bananen
- **Süßigkeiten:** Schokolade, Bonbons, Marzipan, Eis
- **Getränke:** Schwarzer Tee, Kakao, überzuckerte Obstsaft
- **Milchprodukte:** Magermilch, Magerquark, magere Käsesorten unter 30% Fett i. T.

Erziehung zum regelmäßigen Toilettenbesuch:

- In gemütlicher Umgebung (Fußbank, Bilderbücher, Comic-Hefte, Kassettenrekorder, Poster, angenehme Temperatur), in genügender Ruhe morgens und abends nach dem Essen, nicht länger als 10 Minuten.

Heessener Markt 14
59073 Hamm

Telefon (02381) 60 22 0
Telefax (02381) 48 04 99
www.kinderaerzte-im-netz.de/staender
e-Mail info@praxis-staender.de