

ANALHYGIENE

Prinzipiell ist es vorteilhaft, den Anus nach jedem Stuhlgang mit klarem, lauwarmen Wasser zu reinigen. Idealerweise geschieht dies durch ein Bidet oder durch Abspülen mit einem Duschkopf. Unterwegs oder am Arbeitsplatz sind mobile "Handduschen" oder ein nasser, weicher Waschlappen eine gute Alternative. Anschliessend sollte die Analregion vorsichtig trockengetupft werden, in jedem Falle sollte man Reiben vermeiden, da es zu deutlichen Reizungen führen kann. Ebenso sind sogenannte Feuchttücher nicht gut für die empfindliche Haut am Anus. Seifen sind nicht notwendig, sondern eher schädlich.