

Richtiges WC-Verhalten



Richtiges Harnlassen

- **Position:** aufrechter Sitz und Füße vollständig auf dem Boden abstellen
- Harnstrahl locker laufen lassen und nicht unterbrechen
- **Nicht pressen!**



Richtiges Stuhlverhalten

- **Position:** „Po ins Klo“ und Füße vollständig auf dem Boden abstellen
- Nehmen Sie sich Zeit!
- **Nicht pressen!** den Stuhl „hinausschieben“

Das Team der Physiotherapie