

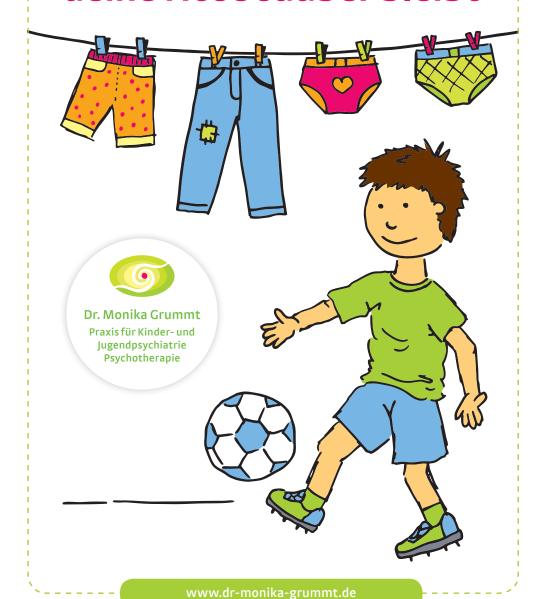




Praxis Dr. Monika Grummt
Steinweg 4
(Zugang über Gemüsemarkt)
96450 Coburg

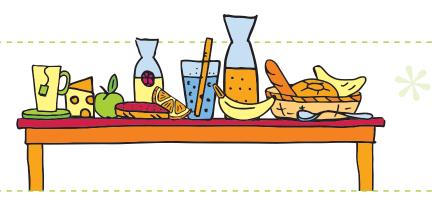
Tel.: 09561 238373-0 Fax: 09561 238373-99 info@dr-monika-grummt.de www.dr-monika-grummt.de

## So schaffst du es, dass deine Hose sauber bleibt



## Eigentlich müssen wir immer nach dem Essen auf die Toilette gehen.

Der Körper sorgt dafür, dass er etwas los wird, damit Platz für das Neue ist. Das funktioniert von alleine. Wir nennen das einen Reflex.



Damit dein Körper das wieder lernt, kannst du Folgendes tun:

- Du gehst nach jeder Mahlzeit, also nach dem Frühstück, dem Mittagessen und dem Abendessen auf die Toilette, egal, ob du musst oder nicht.
- Ou bleibst 5 10 Minuten auf dem Klo sitzen. Stell dir am besten eine Eieruhr.

