

Hey Nature

HOCA TOILETTENHOCKER

Gesunder Darm gesundes Leben

Gelangen Sie mit dem HOCA Toilettenhocker völlig natürlich zurück zu einem dauerhaft gesunden Darm und einem besseren Lebensgefühl, frei von Hämorrhoiden, Verstopfungen, Entzündungen und Schmerzen.

Wirkprinzip u.a. bekannt aus dem Bestseller „Darm mit Charme“ von Giulia Enders.



Ihr Darm steht im Zentrum



Inhalt

Vorwort	3
Gesunder Darm - gesundes Leben	5
Warum wir falsch auf der Toilette sitzen	7
Das Wirkprinzip der Hockstellung	9
Wie der HOCA	
...gegen Hämorrhoiden wirkt	10
...gegen Reizdarm und Blähungen wirkt	13
...besonders Frauen zugutekommt	15
...gegen Verstopfung wirkt	16
...gegen Darmentzündungen wirkt	16
...gegen Darmkrebs wirkt	16
Weitere Tipps für Ihre Darmgesundheit	18
Was Ausscheidungen über unsere Darmgesundheit verraten	19
Jetzt in die gesunde Hocke wechseln	20
Die perfekte Hockposition	22
Vorteile des HOCA Toilettenhocker	24
Medizinisch belegt & empfohlen	25
So benutzen Sie unseren HOCA Toilettenhocker richtig	26
Weiterempfehlen & mitmachen	27



Liebe Leserin, lieber Leser,

meist sind es ganz natürliche Produkte und Prinzipien, die unserem Leben eine deutlich höhere Qualität schenken.

Diesem Credo haben wir uns als nachhaltig orientiertes Familienunternehmen verschrieben und sind aus eigenen sowie mittlerweile tausendfachen Kundenerfahrungen fest davon überzeugt, dass die Benutzung des HOCA Toilettenhockers ein ganz wichtiger Schritt für Ihre Darmgesundheit und Ihr Wohlbefinden sein wird.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen wichtige medizinische Fakten zum Thema Darmgesundheit sowie Hinweise zur richtigen Benutzung und Wirkungsweise des Toilettenhockers mit auf den Weg geben.

Wir sind sicher: Sie werden in Zukunft nicht mehr ohne den HOCA Toilettenhocker auf die Toilette gehen wollen!

**Ihr Team der
Hey Nature GmbH aus Bonn**



Gesunder Darm - gesundes Leben

Warum ist das eigentlich so?

Der Darm ist eines der am meisten unterschätzten Organe in unserem Körper. Ein gesunder Darm ist ein elementarer Faktor für unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und ein gesundes, langes Leben.

Nicht allein durch seine Lage bildet der Darm das Zentrum unseres Körpers - sozusagen die Mitte unserer Gesundheit.

So fungiert er als wichtiges Bindeglied unserer Organe und zeichnet sich für vier lebenswichtige Aufgaben verantwortlich: Verdauung und Energiebereitstellung, Regulation des Wasserhaushaltes, Ausscheidung und Entgiftung sowie unsere körpereigene Immunabwehr.

Der Darm – das Zentrum unseres Körpers – bedarf guter Pflege

Im Darm finden also so komplexe Vorgänge wie die Aufnahme von lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen statt.

Er erzeugt einerseits 20 verschiedene Hormone, die sich auf unseren Organismus auswirken. Andererseits erfolgt hier der Abbau von für den Körper toxischen Stoffen.

Unsere Darmschleimhaut hat den intensivsten Kontakt mit unserer Außenwelt: Denn mit der Nahrung werden auch Bakterien, Pilze, Viren und andere Krankheitserreger aufgenommen. Daher ist der Darm der größte Arbeitsort und das Zentrum unseres Immunsys-

tems: **Etwa 80% aller Abwehrcellen unseres Immunsystems befinden sich im Darm!**

Es ist also ganz wichtig, dass unser Darm richtig und störungsfrei arbeitet und alle Giftstoffe und schadhafte Bakterien ausscheiden kann.

Geht es dem Darm nicht gut, wirkt sich das unmittelbar auf unser Immunsystem und andere Organe und Körpersysteme aus.



funktionen aus. Angefangen bei eher leichten Magenproblemen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit können aus einer mangelnden Darmpflege ernsthafte, teilweise chronische Probleme entstehen: Hämorrhoiden, Reizdarm, diverse organische Probleme, Entzündungen, eine nichtintakte Immunabwehr bis hin zu Darmkrebs.

Wenn wir aber vorbeugen und diesem oft nicht beachteten Organ die notwendige Aufmerksamkeit und Pflege schenken, können wir diese Probleme vermeiden und auch bereits bestehende Beschwerden auf sehr schonende, effektive Weise lindern, ja gar kurieren.

Der Beginn eines völlig neuen Lebensgefühls

Erfahren Sie auf den Folgeseiten mehr über die Hintergründe von Darmkrankheiten und warum unser medizinischer Toilettenhocker einen solch wertvollen Beitrag für Ihre gesamte Gesundheit leistet.

„Besser ist unsere ganz natürliche Position - in der Hocke“

Giulia Enders,
Autorin des Bestsellers
„Darm mit Charme“



Zurück zu einem gesunden Stuhlgang

Warum wir falsch auf der Toilette sitzen

Unser Darm ist ein täglich strapaziertes Arbeitstier. Wenn die Verdauung geregelt funktioniert, dann entnimmt er wertvolle Nährstoffe und Vitamine aus der Nahrung. Die von unserem Körper nicht mehr benötigten oder nicht verwertbaren Abbauprodukte und Giftstoffe scheidet er aus.

Doch genau dieser Ausscheidungsprozess wird durch eine falsche Körperhaltung auf unseren modernen Sitztoiletten nachhaltig gestört. Der Darm ist nicht in der Lage, sich vollständig zu entleeren. Wir pressen beim Stuhlgang unnatürlich stark, strapazieren somit unsere Gefäße. Auch Giftstoffe können nicht vollständig ausgeschieden werden, sondern entfalten im Darm ihre negative und zerstörerische Wirkung.

Die heutige Sitztoilette & ihre Folgen

Die ersten Menschen mit aufrechtem Gang gab es vor 2,4 Millionen Jahren. Seit dieser Zeit hat sich der Körper des Menschen dazu entwickelt, sich in der Hockposition schnell und rückstands-frei zu entleeren. Gut zu beobachten ist dieses Hockverhalten noch bei kleinen Kindern in Windeln, ganz intuitiv gehen sie zur Darmentleerung in die Hocke. Unser Körper hat sich anatomisch noch nicht an die erst vor 150 Jahren entstandenen Sitztoiletten angepasst.

Was geschieht in unserem Körper?

Ein besonderer Schließmuskel (Musculus Puborectalis, auch Schambein-Mastdarm-Muskel) umgreift unseren Enddarm wie eine Schlinge. Dieser

verhindert, dass beim Sitzen oder Stehen Kot aus unserem Darmausgang nach außen entweichen kann. Wenn wir also im 90°-Winkel auf der Toilette sitzen ist dieser Muskel angespannt und klemmt unseren Darm ab.

Die Folge: Wir müssen viel stärker pressen und drücken. Sitzend ist es anatomisch nicht möglich, den Darm vollständig zu entleeren. Im abgeklemmten Darmbereich können sich durch Reste des Stuhlgangs schädliche Bakterien ausbreiten und Entzündungen auslösen, die wiederum unsere Darmflora und somit unser Immunsystem schwächen.

Beim Stuhlgang in der Hocke lockert sich dieser schlingenförmige Muskel und öffnet unseren Darm vollständig.

Viel einfacher, mit Hilfe der Schwerkraft, und ohne Anstrengung können wir unseren Stuhlgang verrichten und unseren Darm vollständig entleeren.

Dies vermeidet sehr viele Darmbeschwerden und ernsthafte Folgeerkrankungen, wie Sie auf den nächsten Seiten erfahren werden. Unser HOCA Toilettenhocker ist dazu konzipiert, Sie auch auf modernen Sitztoiletten wieder in die richtige Hocksitzposition zu bringen.

Hocken statt sitzen!

Seit Urzeiten ist unser Körper anatomisch dazu geformt den Stuhlgang in der Hocke zu verrichten. Auf den heutigen Toiletten kann man allerdings nur aufrecht sitzen.

Diese Fehlhaltung knickt unseren Darm wie einen Gartenschlauch ab und führt zu Verstopfungen sowie Stuhlresten im Darm.



Unser Darm ist wie ein Gartenschlauch

Durch die Hockposition öffnen Sie ihn

Weniger pressen, vollständig entleeren – dank des HOCA Toilettenhocker



Natürlich sind Sitztoiletten bequem, aber unsere Haltung darauf ist für unseren Körper unnatürlich und schadet unserer Gesundheit. Daher haben wir den HOCA Toilettenhocker entwickelt, der es Ihnen ermöglicht, bestehende Toiletten weiter zu nutzen und trotzdem einen deutlich leichteren und gesünderen Stuhlgang zu erzielen.

Unser Toilettenhocker befördert Ihren Körper in die medizinisch empfohlene Hocksitzhaltung im 35°-Winkel. Dadurch löst ein schlingenförmiger Schließmuskel (Puborectalis) den Darm und klemmt ihn nicht mehr ab. Ganz leicht - ohne pressen - können Sie den Stuhlgang verrichten. Hämorrhoiden, Verstopfungen und Folgerkrankungen lassen sich so auf einfache Weise vermeiden.

Wie der HOCA gegen Hämorrhoiden wirkt

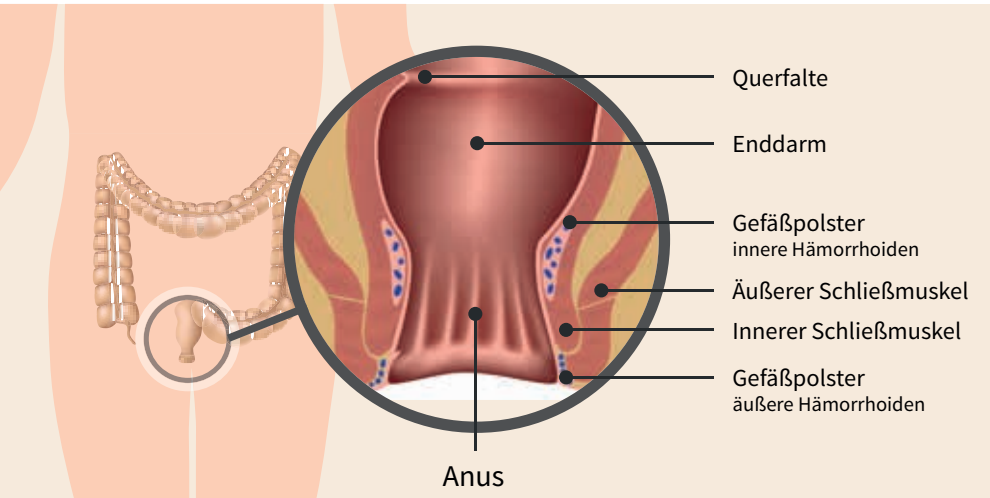
Was sind eigentlich Hämorrhoiden?

Was viele nicht wissen: Hämorrhoiden hat jeder Mensch. Sie sind Teil unseres Darms. Als Gefäßpolster am Ausgang des Enddarms (Anus) erfüllen sie eine

nützliche Funktion und dichten den Enddarm im Zusammenspiel mit dem inneren und äußeren Schließmuskel wie eine allerletzte Schleuse nach außen hin ab. Ihre Funktion ist also sehr nützlich.

Wenn man jedoch im Volksmund von „Hämorrhoiden“ spricht, sind meistens Hämorrhoidalleiden gemeint: Schmerzhaft vergrößerte Hämorrhoiden. Die sonst nützlichen Gefäße schwellen sukzessive an und wölben sich zunehmend nach außen. Erste Anzeichen sind meist geringe Mengen Blut auf dem Toilettenpapier oder im Stuhl. Bei weiterem Verlauf sind die Hämorrhoiden bereits im Afterbereich von außen zu erfühlen. Juckreiz und Nässe machen sich bemerkbar.

Wird nicht entgegengewirkt, treten die Hämorrhoiden vor allem beim Stuhlgang nach außen. Ekzeme, knotenförmige Verwölbungen, Entzündungen und der Austritt von Sekret und Blutungen münden in sehr unangenehmen Schmerzen. Ohne Behandlung treten



die Beschwerden immer regelmäßiger und intensiver auf und die Hämorrhoiden sind nun dauerhaft außerhalb des Anus zu spüren.

Wie bei vielen Erkrankungen gilt auch hier: Je früher eine Behandlung erfolgt, desto besser kann man entgegenwirken.

Die Ursache kennen und vermeiden

In fast allen Fällen ist zu starkes Pressen beim Toilettengang der Auslöser des Hämorrhoidalleidens. Denn das in unserem Enddarm befindliche Gewebe ist für den starken, unnatürlichen Druck, den wir darauf ausüben, anatomisch nicht geschaffen.

Wir gehen falsch auf die Toilette

Hauptursache ist somit die falsche Sitzhaltung auf unseren „modernen“ Sitztoiletten, die es uns erschwert, unseren Darm zu entleeren.

Wir pressen grundlos viel zu viel und schädigen damit unsere Hämorrhoiden. Teilweise bedingt durch eine bereits vorliegende chronische Verstopfung, die wiederum durch die falsche Haltung beim Toilettengang (im Sitzen) verursacht wurde.

Durch eine Hockposition im gefäßschonenden und anatomisch günstigen 35°-Winkel verschafft der HOCA Toilettenhocker hier jedoch unmittelbare Abhilfe, weil der Stuhl deutlich leichter und schmerzfrei ausgeschieden werden kann. Wir müssen nicht mehr pressen, weil unser Darm in der Hockposition optimal geöffnet ist (siehe Grafik auf S. 9).

So, wie es unser Körper im Laufe der Evolution jahrtausendlang gewohnt war.

Hämorrhoiden sind also eine Zivilisationskrankheit!

Hämorrhoiden können übrigens jeden Menschen treffen. Mit zunehmendem Alter (bereits ab 30 Jahren) wird die

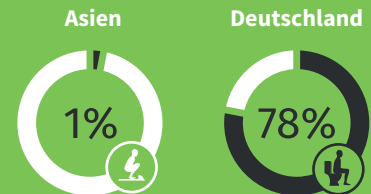
Wussten Sie schon?



In asiatischen Ländern ohne Sitztoiletten kommen Hämorrhoiden fast gar nicht vor, da dort noch weitgehend im Boden verbaute Hocktoiletten benutzt werden.

In Deutschland ist die Zahl der an Hämorrhoiden leidenden Menschen um ein Vielfaches höher. Vor allem im fortschreitenden Alter machen sich am Enddarm „Verschleißerscheinungen“ bemerkbar, die aus einer lebenslang falschen Haltung beim Toilettengang resultieren.

Prozentualer Anteil an Menschen, die in ihrem Leben mindestens einmal Hämorrhoiden haben:





Wahrscheinlichkeit daran zu erkranken jedoch deutlich höher (die Hämorrhoiden nutzen sich durch die dauerhaft falsche Sitzposition zunehmend ab; sind umgangssprachlich „ausgeleiert“). Wer einmal Hämorrhoiden hatte, hat zudem ein deutlich erhöhtes Risiko erneut daran zu erkranken.

Neben der primären Ursache für ein Hämorrhoidalleiden - der Sitzhaltung im 90°-Winkel - gibt es zudem auch noch weitere begünstigende Faktoren:

→ **Eine angeborene Schwäche des Bindegewebes**

(also eine genetische Veranlagung für ein schwaches Bindegewebe)

→ **Überwiegend sitzende Tätigkeit**

(begünstigt nicht nur die Darmträgheit, sondern führt auch zu Blutstauungen unterhalb der Hüfte)

→ **Übergewicht**

(das hohe Gewicht drückt auf den Enddarm, behindert die Blutzir-

kulation und erweitert somit die Gefäßpolster im Analbereich)

→ **Schwangerschaft**

(das Kind drückt auf den Darmbereich; außerdem lockert sich in der Schwangerschaft das Bindegewebe durch die hormonelle Umstellung)

→ **Dauerhafte Einnahme von Abführmitteln**

(kann die gesunde Darmtätigkeit und den normalen Stuhl drang hemmen, denn häufig dünnflüssiger Stuhl verhindert das Training des sensiblen Verschlusssystems des Afters)

Sollten die oben genannten Umstände auf Sie zutreffen, empfehlen wir insbesondere Ihnen, den HOCA Toilettenhocker als Präventionsmaßnahme zu verwenden, um die Wahrscheinlichkeit deutlich zu verringern, an einem schmerzhaften Hämorrhoidalleiden zu erkranken.

Wie der HOCA

gegen Reizdarm und Blähungen wirkt

Was genau ist eigentlich Reizdarm?

Das Reizdarmsyndrom (RDS, auch Reizkolon genannt) gilt als eine der am häufigsten vorkommenden Magen-Darm-Erkrankungen in unserer westlichen Zivilisation. Es äußert sich in einer Vielzahl unterschiedlicher Beschwerden, wie bspw. Bauchschmerzen, Völlegefühl, Blähbauch und Blähungen, Stuhlnunregelmäßigkeiten mit häufig wechselndem Durchfall oder Verstopfungen.

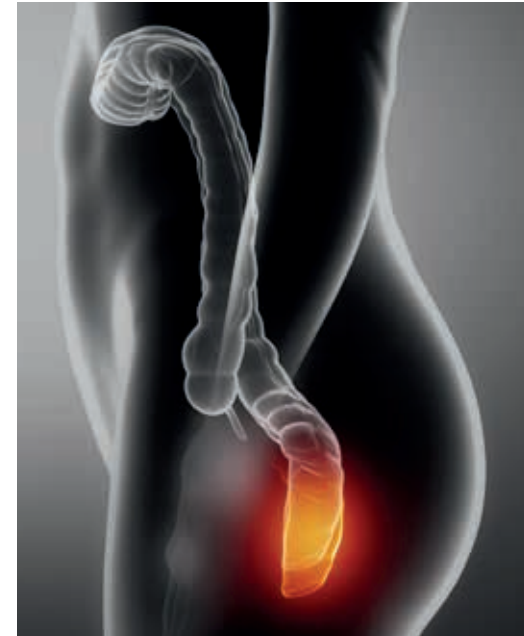
Menschen, die an Reizdarmsymptomen leiden, haben meist eine sehr beschleunigte oder aber verlangsamte Darmaktivität. Der im Darm befindliche Nahrungsbrei kann nicht mit der normalen Geschwindigkeit durch den Darmtrakt befördert werden. Die ge-

naue Ursachenkette ist noch nicht vollständig erforscht. Die bisher bekannten Studien deuten aber darauf hin, dass die Nervenbahnen im Darm besonders empfindlich sind. Sehr häufig sind Mikroentzündungen des Darms oder eine von schädlichen Bakterien befallene Darmflora die Auslöser des Reizdarmsyndroms.

Der falsche Toilettengang fördert das Reizdarmsyndrom

Beides wird gefördert durch eine ungesunde Sitzhaltung auf unseren westlichen Toiletten, in der der Darm nicht vollständig entleert wird und bei jedem Toilettengang Exkrementrückstände in den unteren Regionen unseres Darms verbleiben. Dort können sich in der Folge darmschädigende Bakterien bilden,

die in Form von Gasen bis zum Dünndarm aufsteigen und mit den durchlässigen Darmschleimhäuten in Kontakt



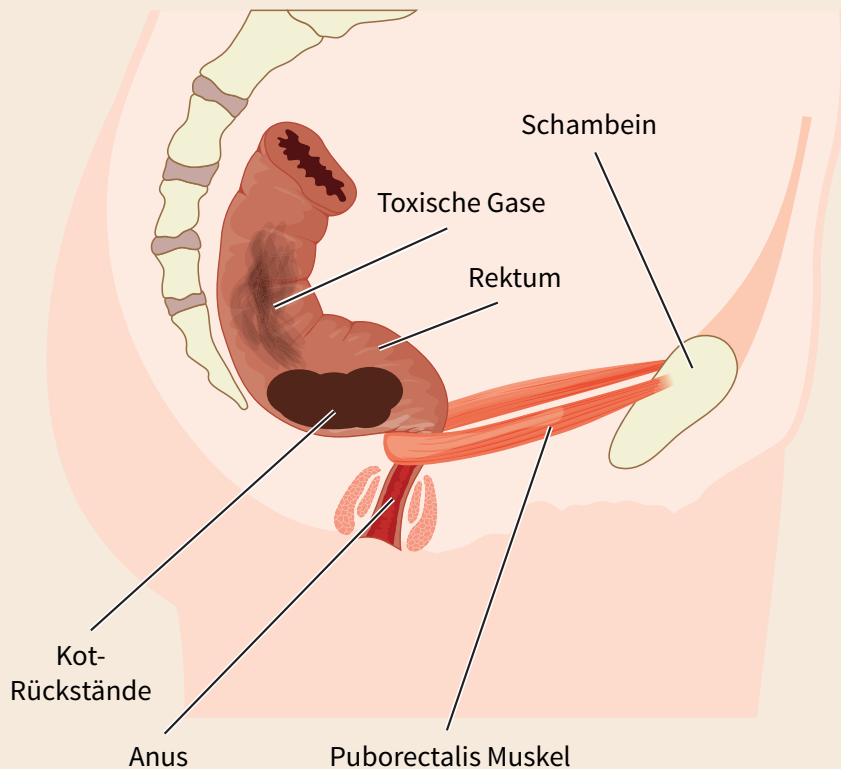
geraten. Das Darmgewebe wird gereizt und kann sich leicht entzünden.

Um den Darm vollständig zu entleeren, empfiehlt es sich mit dem HOCA Toilettenhocker in eine gesunde Hockposition zu wechseln, durch die Sie den Enddarm vollständig entleeren. Laut medizinischer Studien ist unser Darm übrigens biologisch darauf ausgelegt, täglich einmal vollständig entleert zu werden. Tun Sie ihm mit dem HOCA Toilettenhocker diesen Gefallen.

Kleiner Tipp: Sollten Sie Reizdarmpatient sein und unter starken Blähungen leiden, versuchen Sie, die Ballaststoffmenge, die sie zu sich nehmen, zu reduzieren und auf etwa drei Portionen frischem Obst oder Gemüse am Tag zu beschränken.

Denn besonders frisches Obst und Gemüse in höheren Mengen können die Produktion von Darmgasen anregen und somit Blähungen unnötig verstärken.

Wenn Reste unseres Stuhlgangs in unserem Darm verbleiben, kann dies negative Folgen haben.



Wie der HOCA

besonders Frauen zugutekommt

Speziell Frauen bietet das Hockprinzip des HOCA zahlreiche Vorteile.

→ **Vermeiden von Beckenbodenproblemen**

Beim Stuhlgang im Sitzen pressen wir unnötig stark und üben damit einen hohen Druck auf unseren gesamten Darm aus. Bei Frauen können hierdurch sogar die Vaginalwand und die Beckenbodennerven beschädigt werden. Durch deutlich weniger Pressen hilft der HOCA Toilettenhocker hier also aktiv Beckenbodenprobleme zu vermeiden.

→ **Lindert Schmerzen beim Stuhlgang nach einer Geburt**

Nach einer Entbindung können die Gebärmutter und der Vaginalbereich

noch sehr sensibel und schmerzempfindlich reagieren. Gerade während des Stuhlgangs entstehen unangenehme Pressschmerzen, die durch hocken gelindert werden können.

→ **Lindert Schmerzen beim Stuhlgang nach einer Hysterektomie (Gebärmutterentfernung)**

Nach einer Gebärmutterentfernung verspüren viele Frauen starke Schmerzen gerade während des Stuhlgangs. Die schonende Hockhaltung hilft die Beschwerden deutlich zu verringern.

Der HOCA Toilettenhocker wird übrigens von einer stetig wachsenden Anzahl von Hebammen empfohlen.



Wie der HOCA

auch bei vielen anderen Darmbeschwerden hilft

Das Wirkprinzip unseres HOCA Toilettenhockers hilft auch bei nachfolgenden Krankheitsbildern aktiv und vorbeugend:

→ Verstopfung (Obstipation)

Eine Darmverstopfung kann sich gelegentlich (z.B. als Reise-Obstipation) oder auch chronisch äußern. Eine chronische Verstopfung äußert sich durch verschiedene Symptome über einen längeren Zeitraum von mindestens zwei bis drei Monaten. Sie merken dies an dauerhaft erschwertem, unvollständigem oder nur seltenem Stuhlgang.

Der HOCA Toilettenhocker hilft hier sehr schnell aufgrund seines abführenden, Darm öffnenden Wirkprinzips. Durch

dauerhafte Anwendung, kombiniert mit Ballaststoffreicher Ernährung, können Verstopfungen vermieden werden.

Hinweis: Bei akuten Alarmsymptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Fieber, starken Bauchschmerzen kontaktieren Sie bitte umgehend einen Arzt, denn es kann sich um einen Darmverschluss handeln, der umgehend behandelt werden muss.

→ Darmentzündungen wie z.B.:

- **Morbus Crohn**
- **Divertikulitis**

Diese Entzündungen befinden sich allesamt an unterschiedlichen Stellen des Darmtrakts. Die Ursachen sind oft vielfältig und teilweise noch nicht vollends erforscht. Aber für alle Arten

von Entzündungen gilt: Entzündungen entstehen oftmals, wenn schädliche Bakterien oder Giftstoffe nicht durch die natürliche Darmentleerung beseitigt werden können, sie im Körper verbleiben und sich dann derart stark ausbreiten, dass das Immunsystem mit einer Entzündung reagieren muss.

Durch den HOCA und die dadurch erreichte vollständige Entleerung des Darms, werden Bakterien und Giftstoffe schnell wieder aus dem Körper ausgeschieden. Die Gefahr von Darminfektionen sinkt signifikant.

→ Darmkrebs

Laut Jonathan Isbit stehen chronisch unvollständige Darmentleerung sowie Verstopfungen in Verdacht u.a. Aus-

löser von Darmkrebs sein zu können. Dies wird in seinem Buch „Die Natur weiß es am besten“ wie folgt erläutert:

„Chronisch unvollständige Darmentleerung führt in Kombination mit dem dauernden Wasserentzug durch den Körper dazu, daß Exkremente sich an der Darmwand festsetzen. Der Durchgang wird damit zunehmend verengt und die Zellen beginnen zu ersticken. Wenn der Darm diesen Giften über einen längeren Zeitraum ausgesetzt wird, löst dies oft bösartige Mutationen aus. Diese Erklärung legt nahe, daß Darmkrebs mit Verstopfung in Verbindung steht. In einem Bericht des medizinischen Journals ‚Epidemiology‘³ steht: ‚Personen, die regelmäßig unter Verstopfung leiden, haben ein vierfach größeres Risiko, Darmkrebs zu entwickeln als Personen, die keine Verstopfungsbeschwerden haben.‘ Die Studie stellte auch fest, daß die Benutzung von kommerziellen Abführmitteln mit einem ‚substantiell erhöhten Risiko von Darmkrebs‘ einhergeht.

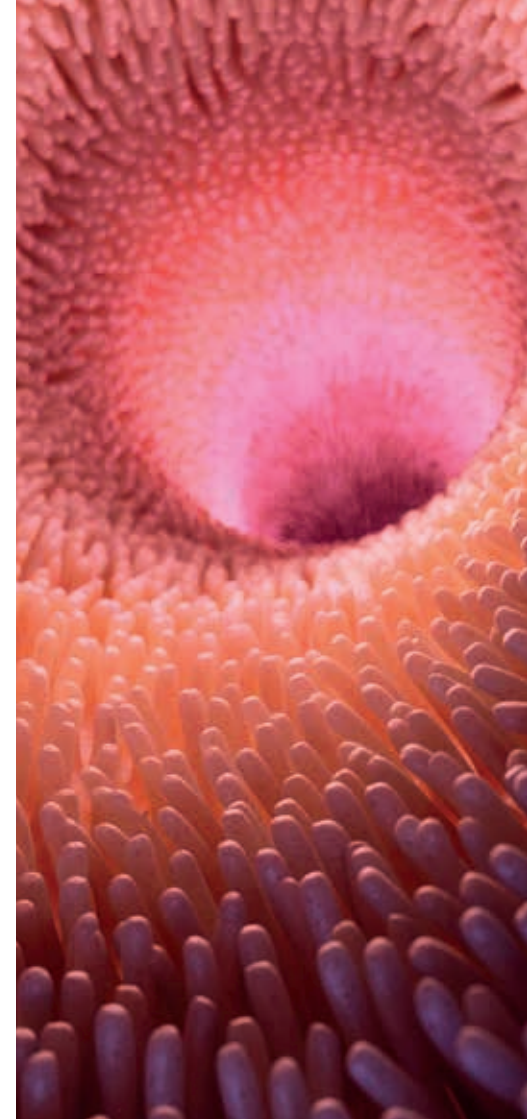
Eine Lektion aus den Entwicklungsländern: Im Gegensatz zu den ‚verstopften‘

westlichen Gesellschaften sind die Entwicklungsländer offensichtlich nicht vom Darmkrebs betroffen, wie in ‚Science News Online‘ vom 15. Februar 2003 berichtet wird:

Jedes Jahr wird bei ungefähr 150.000 Menschen Darmkrebs diagnostiziert, allein in den Vereinigten Staaten. Obwohl diese Erkrankung die vierthäufigste Todesursache bezogen auf die krebserkrankte Sterblichkeit darstellt, ziehen sich in den Entwicklungsländern nur wenige Menschen diese Erkrankung zu.“

Empirisch zeigt sich also, dass in Entwicklungsländern ohne westliche Sitztoiletten kaum Darmkrebserkrankungen auftreten. Also dort, wo Menschen ihre Geschäfte in der Hocke verrichten. Wir meinen, das ist ein starkes Argument, mit dem HOCA Toilettenhocker in die Hocke zu wechseln und etwaige Risiken von vornherein zu senken.

³ Jacobs E J, White E., Constipation, laxative use, and colon cancer among middle-aged adults. *Epidemiology*, 9. Juli 1998 (4): 385-91.



Weitere Tipps für Ihre Darmgesundheit

Womit Sie Ihrem Darm ebenfalls Gutes tun können

→ Weniger Sitzen, mehr bewegen

Denn durch eine ausreichende Bewegung Ihres Körpers fördern Sie gleichzeitig auch die Darmbewegung und verhindern, dass der Darm träge wird. Ebenfalls ist ihr Körper nicht dem ständigen Sitzen ausgesetzt, denn diese dauerhafte Position belastet durch stetigen Druck auch Ihren Enddarm.

→ Gute Hygiene

Den After nach dem Stuhlgang gründlich, am besten mit feuchten Tüchern, reinigen. Dafür brauchen Sie übrigens keine speziellen feuchten Tücher – ein mit Wasser befeuchtetes Toilettenpapier erfüllt die gleiche Funktion. Den Analbereich anschließend sorgfältig abtrocknen. Durch feuchtes Papier ist

zudem gewährleistet, dass nicht zu fest abgerieben und die Beschwerden dadurch unnötig verstärkt werden.

→ Vermeiden von Waschlotionen oder direkt käuflichem, feuchtem Toilettenpapier

Da hier oftmals Inhaltsstoffe enthalten sind, die die empfindliche Haut unnötig reizen oder gar allergische Reaktionen hervorrufen können.

→ Ohne Zeitdruck auf Toilette gehen

Geben Sie Ihrem Darm die nötige Zeit, die er zur Entleerung braucht. Auch der Darm verspürt Stress.

→ Den Toilettengang möglichst nicht zu lange aufschieben.

Dies kann zu unangenehmen, unnötigen Verstopfungen führen.

→ Ballaststoffreichere Ernährung

Z.B. Obst, Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, um den Darm zu entspannen und den Stuhl weicher zu machen.

→ Nahrungsergänzung durch Flohsamen

Natürliche Flohsamen sind sehr ballaststoffhaltig und dadurch verdauungsfördernd. Hier muss auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

Der Darm drückt sich aus

Was Ausscheidungen über unsere Gesundheit verraten

Über den Kot entledigt sich unser Körper zahlreicher Stoffe, die er nicht mehr benötigt. So zum Beispiel unverdauliche Nahrungsbestandteile, abgestoßene Darmzellen, Rückstände von Verdauungsenzymen, Schleim und Mikroben (Bakterien, Viren, Pilze). Nur logisch, dass man an Konsistenz und Farbe auch Rückschlüsse auf etwaige Krankheiten oder Dysfunktionen, insbesondere des Darms, schließen kann.

Stuhl-Konsistenzen

Einzelne feste Kügelchen



Hart wie Nüsse - schwer auszuscheiden

Hinweis auf eine Darmverstopfung

Wurstförmig, aber klumpig



Etwas weicher als Typ 1 - schwer auszuscheiden

Hinweis auf eine Darmverstopfung

Wurstförmig mit rissiger Oberfläche



Leichte Ausscheidung - teils bruchstückhaft

Nahe an der Normalform

Wurstförmig mit glatter Oberfläche



Sehr weich & leicht auszuscheiden

Normalform, so wie sie sein soll

Einzelne, weiche Klümpchen



Sehr weich & leicht auszuscheiden

Noch normal bei täglichen „Geschäften“

Sehr weiche, breiige Klümpchen



Quasi Durchfall - keine feste Konsistenz

Mögl. Hinweis auf eine Infektion/Entzündung

Flüssig, ohne feste Bestandteile



Durchfall - vollständig flüssig

Mögl. Hinweis auf eine Infektion/Entzündung

Stuhl-Farben

braun

Natürliche, mittelbraune Farbe! Die braune Farbe kommt von einem in der Leber befindlichen Abbauprodukt des Gallenfarbstoffs Bilirubin.

rot

Braunrote bis rote Farbe bedeutet meist Spuren von Blut. Ursache sind oft feinste Risse in Darm oder After. Hinweis auf Verstopfung oder Hämorrhoiden. Seltener Darmkrebs. Ratsam einen Arzt zu konsultieren.

grün

Kann durch eine pflanzliche Ernährung bedingt sein, aber in Kombination mit Durchfällen auch auf Infektionen oder Entzündungen des Darms hinweisen.

gelb

Kann auf ein Problem der Fettverdauung hinweisen, z.B. durch Leberprobleme oder Probleme mit der Bauchspeicheldrüse. Auch Glutenunverträglichkeit oder Parasitenbefall möglich.

weiß

Es fehlt der Gallenfarbstoff Bilirubin. Mögliche Ursachen sind Gallensteine, aber auch Leber-, Gallen- oder Bauchspeicheldrüsen-Dysfunktionen. Tumore können auch verantwortlich sein, aber auch gewisse Medikamente.

schwarz

Tief dunkelbrauner bis fast schwarzer Stuhlgang kann auf Blutungen im Darm hinweisen. Ursache möglicherweise Polypen oder Tumore, aber auch sehr eisenhaltige Ernährung. Ratsam einen Arzt zu konsultieren.

Jetzt in die gesunde Hocke wechseln

mit den medizinisch zugelassenen Modellen

HOCA Original



Der bewährte Klassiker

- Aus hochwertigem Kunststoff geruchlos und medizinisch hautverträglich
- Mit ergonomischer Ausbuchtung
- Mit geneigten Fußflächen für eine ideale Fußhaltung
- Stabile Bauform
- Leicht zu reinigen

HOCA Mobil



Der mobile Begleiter

- Zusammenklappbar Einfach zu verstauen, ideal für Reisen
- Aus hochwertigem Kunststoff geruchlos und hautverträglich
- Mit ergonomischer Ausbuchtung
- Stabile Bauform
- Leicht zu reinigen

Alle HOCA Toilettenhocker sind
in Deutschland zertifizierte
Medizinprodukte



HOCA Premium (Echtholz)



Das edle Design-Modell

- Aus hochwertigem, nachhaltig angebautem Echtholz
- Mit ergonomischer Ausbuchtung
- Der Hingucker im Badezimmer
- Stabile Bauform
- Leicht zu reinigen



Online risikolos auf Rechnung bestellbar:
www.toilettenhocker.de

Die perfekte Hockposition

Warum unser Toilettenhocker optimal für Sie geeignet ist

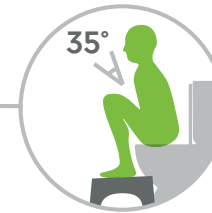
1. Der HOCA Toilettenhocker ist dazu konzipiert Ihre Beine in die richtige Höhe zu befördern, um eine gesunde Hockposition im empfohlenen 35°-Winkel schnell und stabil zu erreichen!
2. Achten Sie darauf, dass Ihre Beine nicht zu eng aneinander liegen. Die Beine sollen leicht auseinandergespreizt sein. Aus diesem Grund befinden sich die Fußflächen des Hockers nicht direkt frontal vor der Toilette, sondern sind seitlich angeordnet.
3. Durch die Ausbuchtung können Sie den Toilettenhocker individuell vor der Toilettenschüssel positionieren und damit die Position Ihrer Oberschenkel verändern. Bei Nichtgebrauch lässt sich der HOCA platzsparend ganz nah an die Toilette heranschieben.
4. Variieren Sie die Neigung Ihres Oberkörpers, da diese Sie - Ihrer eigenen Körpergröße entsprechend - darin unterstützt, den vorgesehenen 35°-Winkel exakt einzunehmen.
5. Der HOCA Toilettenhocker bietet ein stabiles, ideal angeordnetes Fundament für Ihre Füße. Dies ist bei Eigenbauten oder nicht dafür vorgesehenen Hilfsmitteln meistens nicht der Fall.
6. Unsere hochwertigen Materialien sind speziell für die Verwendung auf WCs und Badezimmern optimiert und können so z.B. auch leicht gereinigt werden.



ABGERUNDETE KERBE
platzsparend



ERHÖHTE FERSE
ideale Fußhaltung



IDEALE HÖHE
für 35°-Hockwinkel

GERILLTE FUSSFLÄCHE
rutschfester Halt



GUMMIFÜSSE
rutschfester Stand



Dank cleverer Bauform zur perfekten Hocke

Direkte und präventive Vorteile,

die Ihnen der HOCA Toilettenhocker bietet

Der HOCA Toilettenhocker hilft Ihrem Darm, auch wenn Sie ihn lediglich zur Vorbeugung verwenden. Viele Menschen merken auf schmerzhaft Weise leider erst viel zu spät, dass sie Hämorrhoiden, Verstopfung und andere Darmbeschwerden sehr einfach hätten vermeiden können. Unser Rat an Sie: Mit dem HOCA beugen Sie aktiv gesundheitlichen Problemen vor.

- Bequeme Hocksitzhaltung im idealen 35°-Winkel auf Ihrer herkömmlichen Sitztoilette
- Vereinfacht und beschleunigt den Stuhlgang, ganz ohne ungesundes Pressen
- Vollständige und rückstandsfreie Darmentleerung
- Direkte Hilfe bei schmerzhaftem Stuhlgang durch optimale Körperhaltung
- Schützt die Nerven im Darm und Unterleib
- Schützt vor Entzündungen des Darmtraktes
- Lindert Schmerzen beim Toilettengang nach einer Geburt oder Gebärmutterentfernung
- Logisches, evolutionär begründetes Wirkprinzip, das direkt die Ursachen vermeidet
- Hervorragende, präventive Wirkung gegenüber einer Vielzahl von Darmproblemen

Medizinisch belegt & empfohlen

Von Ärzten, Fachzentren & Studien anerkannt

Die anatomisch bedingte Wirkweise des HOCA Toilettenhockers ist durch Studien und einschlägige Fachliteratur eindeutig belegt.

→ Die Buchautorin und promovierte Ärztin **Giulia Enders** empfiehlt in ihrem international bekannten Bestseller „**Darm mit Charme**“ ausdrücklich die Verwendung eines Toilettenhockers beim Toilettengang.



→ Auch renommierte Mediziner empfehlen den HOCA Toilettenhocker: Der aus Fernsehen und Hörfunk bekannte Arzt



Dr. med. Johannes Wimmer („Markus Lanz (ZDF)“, „NDR“, „Deutschlandradio“) rät zur Behandlung und Vorbeugung von Darmbeschwerden den HOCA Toilettenhocker anzuwenden.



Über nachfolgenden Link, aber auch als Aufruf per QR-Code, können Sie sich auf Youtube seinen Videovortrag dazu ansehen:

<http://bit.ly/DrJohannes-Hockvideo>

→ Darüber hinaus bestellen **zahlreiche Krankenhäuser, Internisten und Heilpraktiker** regelmäßig bei uns und empfehlen ihren Patienten den HOCA Toilettenhocker.

→ Auch anerkannte **Kur- und Gesundheitszentren** setzen auf unseren Toilettenhocker. So wird der HOCA Toilettenhocker z.B. von den **Artepuri Gesundheitszentren** eingesetzt.

→ Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die gesundheitlichen Vorteile der Nutzung eines Toilettenhockers. Eine Übersicht finden Sie auf:

<http://www.toilettenhocker.de/studien>.

In die 35°-Hocke - aber gekonnt!

Wie man den HOCA richtig verwendet

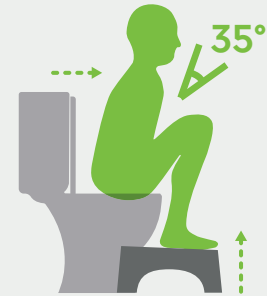
1. Schieben Sie den Hocker ganz nah an die Toilette heran, so dass er diese mit seiner speziell konzipierten Ausbuchtung umschließt.



2. Setzen Sie sich auf die Toilette und stellen Sie anschließend Ihre Füße auf die seitlichen Trittplächen des HOCA.



3. Beugen Sie sich nun leicht nach vorne, so dass zwischen Oberkörper und Oberschenkeln ein 35°-Winkel entsteht.



Ergebnis: Der HOCA bringt Sie in die optimale Hockposition! Ihr Körper bildet einen 35°-Winkel und auch Ihre Beine haben den idealen Abstand, damit sich nun der schlaufenförmige Schließmuskel in Ihrem Körper lockert und Ihren Enddarm vollständig öffnet! Sie werden den Unterschied sofort merken!

Weiterempfehlen & mitmachen

Ein gesunder Darm für Ihre Familie & Freunde

→ Empfehlen Sie den HOCA weiter

Tun nicht nur Sie selbst sich etwas Gutes! Unser HOCA hilft auch Ihren Mitmenschen eine gesunde Darmbalance und ein besseres Lebensgefühl zu erlangen.

Jede erfolgreiche Weiterempfehlung belohnen wir sehr gerne mit einer kleinen Überraschung. Melden Sie sich gerne bei uns.

→ Berichten Sie über das natürliche HOCA-Wirkprinzip

Werden Sie Botschafter und erzählen Sie Ihren Freunden oder Followern vom genialen HOCA-Prinzip: **„Jetzt hocken statt sitzen“.**

Bild- und PR-Material können Sie gratis bei uns anfordern.

→ Verkaufen Sie unseren HOCA

Wenn Sie unsere innovativen Produkte selbst vertreiben möchten, senden Sie uns einfach eine Anfrage an: anfrage@toilettenhocker.de

Übrigens:

Wir sind stets in der Entwicklung neuer, natürlicher Produkte.

Kennen Sie auch schon unser Thronjuwel Toilettenparfum mit dem man unangenehme Toilettengerüche vermeiden kann? 2015 waren wir damit in der TV-Sendung „Die Höhle der Löwen“ (Vox).

Sitzt Du noch
oder
hockst Du
schon?

Tragen Sie unsere Botschaft weiter und erzählen Sie anderen vom HOCA-Prinzip.
Jetzt hocken statt sitzen!

Inspiriert von Mutter Natur

Schonende Hilfe bei Hämorrhoiden, Verstopfung, Pressschmerzen und Reizdarm.



5 Sterne bei Amazon

Bestellung & Beratung:

☎ +49 (0) 228 97920010

✉ info@toilettenhocker.de

➦ www.toilettenhocker.de

Empfohlenes Wirkprinzip u.a. bekannt durch den Bestseller

„Darm mit Charme“

(Giulia Enders)

Empfohlen von

Dr. med. Johannes Wimmer

(ARD, NDR, ZDF, Deutschlandfunk)

Empfohlen von:

derStandard.at

woman.at

artepuri® med
Gesundheitszentrum