

# EIN BLICK INS KLO

(Seite 21, *Eat Yourself Healthy*, Dr. Megan Rossi)

Wir sind es nicht gewohnt, unsere Ausscheidungen genauer zu betrachten, aber glauben Sie mir: Man unterschätzt vollkommen, wie viel sie über die Vorgänge in unserem Körper verraten. Sie zeigen sogar an, wann man zum Arzt gehen sollte.

Die meisten Menschen hatten schon einmal Durchfall oder Stuhlgang in einer merkwürdigen Farbe. Das ist okay. Wenn es aber ständig vorkommt und noch weitere Symptome auftreten, sollte man der Sache auf den Grund gehen. Dabei gehen wir in fünf Schritten vor.

**Hier geht es um die durchschnittlichen Vorkommnisse in den letzten vier Wochen.**

## Schritt 1: Häufigkeit

Wie oft haben Sie durchschnittlich Stuhlgang?

- Weniger als 1-mal pro Woche
- 1- bis 2-mal pro Woche
- 3- bis 6-mal pro Woche
- Täglich
- 2- bis 3-mal täglich
- 4- bis 6-mal täglich
- Öfter als 6-mal täglich

### Alarm!

**Wenn Sie regelmäßig öfter als 3-mal täglich Stuhlgang haben, sollten Sie zum Arzt gehen.**

Die Häufigkeit des Stuhlgangs hängt von der Ernährung und vielen anderen Faktoren ab, und es gibt keinen optimalen Wert, weil jeder Mensch anders ist. Alles zwischen 3-mal wöchentlich und 3-mal täglich gilt als »normal«.

Wenn Sie außerhalb dieses Bereichs liegen – keine Sorge! Es wird vermutet, dass rund 14 Prozent der Bevölkerung an Verstopfung leiden (weniger als 3-mal pro Woche) und zwei Prozent an Durchfall (öfter als 3-mal täglich). Damit muss man sich nicht abfinden. In Kapitel 3 finden Sie Strategien für Ernährung und Lebensstil, um die Verdauung zu normalisieren.

## Schritt 2: Tageszeit

Zu welcher Tageszeit haben Sie normalerweise Stuhlgang?

- Morgens
- Nachmittags
- Abends
- Mitten in der Nacht

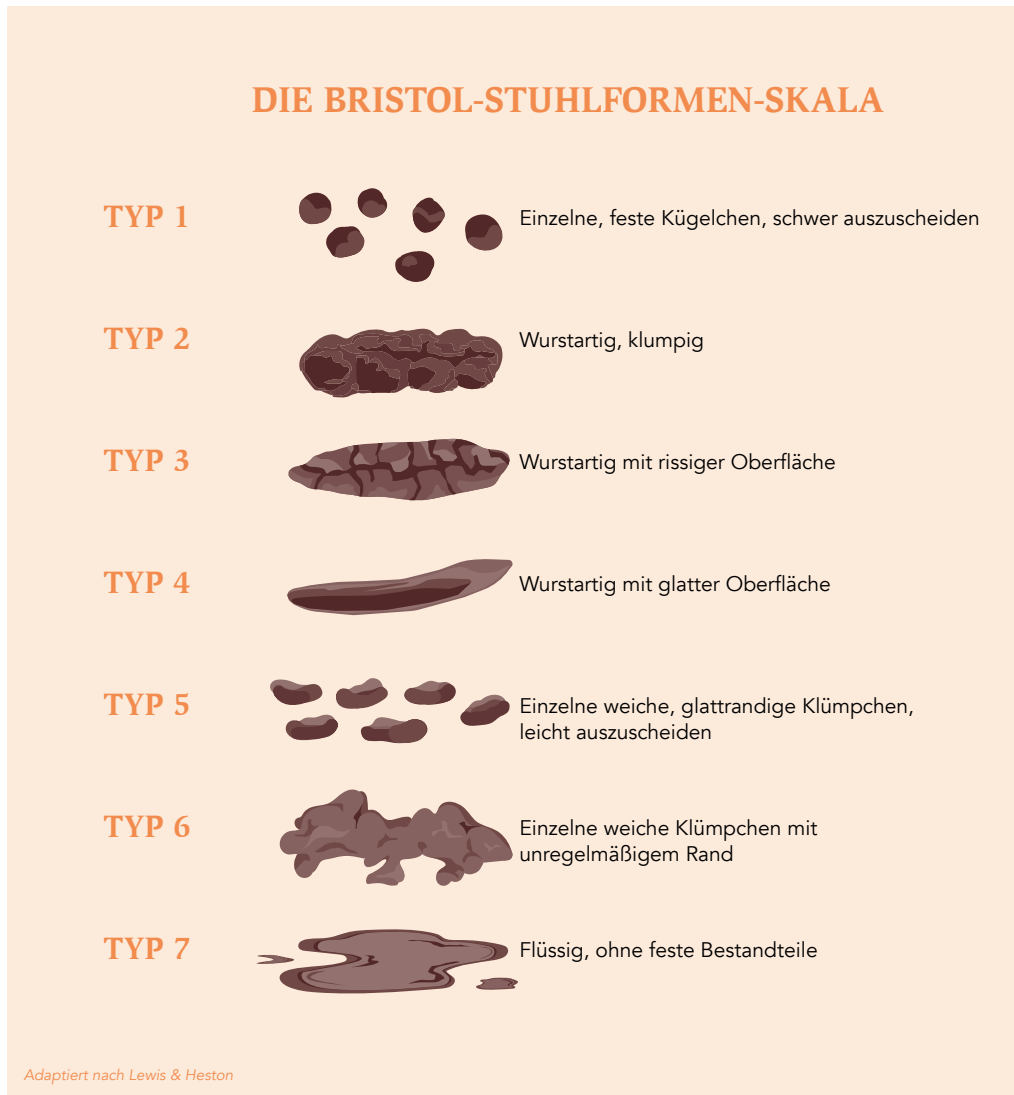
### Alarm!

**Wenn Sie nachts aufwachen und den Darm leeren müssen, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.**

Die meisten Menschen haben morgens Stuhlgang, weil die Verdauung um diese Zeit besonders aktiv ist. Es gibt aber keine richtige oder falsche Zeit. Gehen Sie, wenn Sie müssen. Halten Sie den Stuhlgang nicht zurück, sonst können sich unangenehme Bauchbeschwerden einstellen, und langfristig kann regelmäßiges Zurückhalten die Funktion der Verdauung durcheinanderbringen. Zugegeben, auf öffentlichen Toiletten oder bei Freunden verbreitet niemand gern Gestank. Aber dagegen habe ich ein Spezialrezept entwickelt (siehe Seite 87).

## Schritt 3: Konsistenz

Viel zu wenige Menschen achten auf die Konsistenz ihres Stuhlgangs. Ich will nicht verlangen, dass Sie jedes Mal eine genaue Analyse vornehmen, aber eine grobe Vorstellung sollten Sie haben. Zur Beurteilung haben Wissenschaftler sogar ein überaus nützliches Hilfsmittel erarbeitet – die Bristol-Stuhlformen-Skala (BSFS).



Können Sie sich nicht entscheiden, weil Ihr Stuhlgang immer anders aussieht? Damit sind Sie nicht allein, so geht es etwa 60 Prozent der Menschen. Es ist also völlig in Ordnung, mehrere verschiedene Typen auszuwählen.

Wenn Ihr Stuhlgang wie Hasenköttl aussieht (Typ 1), sollten Sie auf Seite 82 nachlesen, was man gegen Verstopfung tun kann. Liegen Sie am anderen Ende der Skala (Typ 6 und 7) und kommen weitere Symptome wie starker Drang (»Ich muss jetzt SOFORT«) dazu, schauen Sie, was auf Seite 94 zu Durchfall steht.

## Schritt 4: Farbe

Reden wir über die Farbe. Vielleicht sieht Ihr Stuhlgang von Zeit zu Zeit merkwürdig aus, aber Sie haben keine anderen Symptome. Das kann jedem passieren und hat zum Beispiel damit zu tun, was vorher gegessen wurde. Wenn Sie bei Roten Beten oder Grünkohl (die intensive, schwer verdauliche Farbstoffe enthalten) kräftig zugelangt haben, wird die Farbe noch im Klo zu erkennen sein. Wenn aber zur ungewöhnlichen Farbe andere Beschwerden hinzukommen, berichten Sie Ihrem Arzt davon. Die Information kann für seine Diagnose hilfreich sein.

Farbe	Mögliche Bedeutung
Braun	Unterschiedliche Brauntöne sind normal. Stuhlgang ist von Natur aus braun, weil er einen Stoff namens Stercobilin enthält, der ein Abfallprodukt der alten roten Blutkörperchen ist.
Schwarz	Das kann auf überschüssige Eisenpräparate zurückzuführen sein oder auf eine Blutung im oberen Darm hinweisen. Wenn Sie keine Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, suchen Sie so bald wie möglich Ihren Arzt auf.
Gelb	Das kann bedeuten, dass Ihre Leber nicht glücklich ist und infolgedessen nicht genügend Galle produziert (denken Sie daran: Galle hilft bei der Fettverdauung). Ein Arztbesuch kann nicht schaden.
Rot	Dafür gibt es verschiedene Ursachen, zum Beispiel rote Pigmente aus Lebensmitteln wie Roten Beten. Wenn Sie keine roten Lebensmittel gegessen haben, könnte es Blut aus dem unteren Teil Ihres Darms sein. Rotes Blut im Stuhl kann verschiedene Ursachen haben, unter anderem Hämorrhoiden, oder es kann ein Hinweis auf etwas Ernsteres sein, zum Beispiel eine entzündliche Darmerkrankung oder Darmpolypen. Wenn es nicht mit dem Essen zusammenhängt, suchen Sie so bald wie möglich Ihren Hausarzt auf.
Weiß	Das bedeutet, dass Ihr Stuhl, aus welchem Grund auch immer, das braune Pigment Stercobilin nicht enthält. Möglich ist, dass etwas mit Galle oder Gallengang nicht in Ordnung ist. Lassen Sie das vom Arzt abklären.
Grün	Eine Grünfärbung kann ernährungsbedingt sein, etwa wenn Sie viel dunkles Gemüse wie Spinat essen. Sie kann auch auf eine Darminfektion oder Antibiotika zurückzuführen sein. Wenn Sie Nahrungsmittel ausschließen können, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt.

## Schritt 5: Menge

Wie sieht es mit der Menge aus? Keine Sorge, Sie müssen nicht wiegen! Wir erheben diese Daten aber regelmäßig in Studien, weil sie wirklich nützlich sein können. Verschiedene Ergebnisse weisen darauf hin, dass bei einer größeren Stuhlmenge ein geringeres Darmkrebsrisiko besteht (ausgenommen Durchfall, der größtenteils aus Wasser besteht).

Wie ist Ihre durchschnittliche Stuhlgangmenge?

- Klein: unter 50 g (weniger als 1 Ei)
- Mittel: 50–100 g (1–2 Eier)
- Groß: über 100 g (mehr als 2 Eier)

Möchten Sie Ihr Darmkrebsrisiko senken? Ballaststoffe sind das beste Mittel, um das Stuhlvolumen zu vergrößern. Dazu mehr in Kapitel 3.

**Denken Sie daran, Ihre Ergebnisse im Aktionsplan auf Seite 283 zu notieren.**