

Po-Doc
VOM

Diagnose

TEXT: DR. MED. MARTIN WILHELM

Farbe, Form und Konsistenz unseres Stuhls können stark variieren. Was das über unsere Gesundheit sagt. Und mit welchen Lebensmitteln wir unseren Darm schützen und Krankheiten vorbeugen

M

al ehrlich: Am liebsten spre-
chen wir doch überhaupt

nicht darüber. Wir verrichten

das „große Geschäft“ still, schauen schnell

weg oder gar nicht erst hin – und spülen

ab. Doch es ist an der Zeit, dieses Tabu zu

brechen. Denn bei Verdauung und Stuhl-

gang vollbringt unser Körper Höchstleis-

tungen, und was am Ende im Klo landet, hat

Aussagekraft. Im Schnitt öffnet sich unser

Anus, der Schließmuskel am Darmausgang,

30.000 Mal in unserem Leben für eine

Stuhlentleerung. 50.000 Liter Flüssigkeit

und 30 Tonnen Nahrung laufen in dieser

Zeit durch unseren Darm. Stuhl besteht vor

allem aus Wasser, unverdauten Nahrungs-

resten, toten Zellen, die vom Darm abge-

schilfert sind, und toten Bakterien.

UNSER ANUS FORMT SEHR KREATIV

Form, Farbe, Geruch und Konsistenz des

Stuhlgangs können sehr wechselhaft und

individuell unterschiedlich sein. Es spielt

nicht nur eine Rolle, was und wann wir

essen, wie stark sich unser Darm bewegt,

welche Position wir auf der Toilette einneh-

men und wie bewegungsaktiv wir leben.

Auch unsere Hormone nehmen Einfluss,

etwa wie aktiv die Schilddrüse ist oder in

welcher Phase des Menstruationszyklus

sich eine Frau befindet. Zusammen mit

Billionen von Darmbakterien bestimmen

all diese Faktoren, wie hart oder weich

unser Stuhl ist. Unser Anus „knetet“ den

Stuhl zu vielen verschiedenen Formen

– Würste, Klümpchen oder Kugelnchen.

Meist sind sie ründlich wie auch Anus und

Enddarm, doch Ausnahmen sind die Regel.

Oft präsenntieren mir verängstigte Patien-

ten Smartphone-Fotos ihrer Stühle. Ist ein

dünnere „bleistiftförmiger“ Stuhl normal?

Fast immer ja! Es ist schlicht eine Laune des

Anus, der eben mal fester zugeedrückt hat.

Nur selten deutet dies auf eine Verengung

im Darm hin, wie sie bei einer chronischen

Entzündung oder auch einem Tumor

vorkommen kann. Und Hasenködel?

Manchmal weisen sie auf eine Verstopfung

hin, ganz selten auf Divertikel – das sind

kugelförmige Ausstülpungen des Darms, in

denen sich Stuhl verfangen kann. Wenn sie

keine weiteren Beschwerden machen, sind

auch sie harmlos. Und faserige Lebensmit-

tel im Stuhl, etwa Tomatenschalen oder

Maiskörner, sind auch kein Grund zur

Sorge. Sie sind unverdaulich und rutschen

einfach so durch.

Auch Durchfall und Verstopfung muss man

im Blick haben. Wann spricht man eigent-

lich davon? Die Begriffe werden oft miss-

bräuchlich verwendet. Echter Durchfall ist


weich und tritt mehr als dreimal pro Tag

auf. Die Stuhlmasse beträgt stattdische 200-

250 g, die Konsistenz ist wässrig. Hält er

„Interpretieren Sie nicht allzu viel in Farbe,
Form und Geruch des Stuhls hinein. Nur bei
dauerhafter Veränderung der Stuhlgewohn-
heiten sollten Sie den Arzt fragen.“

DR. MARTIN WILHELM



AUTOR UND EXPERTE

Dr. med. Martin Wilhelm ist
Facharzt für Gastroenterologie,
Hepato-logie, Allgemeine Innere-
Medizin und Ernährungs-
mediziner. Er ist in einer
Praxis in Zürich tätig.

Foto: Christian Dietrich Fotografie

Die Bristol-Skala



Typ 1
Einzelne harte Klumpen, wie Nüsse
(schwer auszuscheiden)



Typ 2
Wurstförmig, aber klumpig



Typ 3
Wurstförmig, aber mit rissiger Oberfläche



Typ 4
Wurst- oder schlangenförmig, glatt und weich



Typ 5
Weiche Klumpchen mit glatten Konturen (leicht auszuscheiden)



Typ 6
Flockige Klumpchen mit ausgefransten Konturen, breiiger Stuhl



Typ 7
Wassrig, ohne feste Bestandteile, komplett flüssig

Illustrationen: Susi Schaal, TRIAS Verlag

Länger als drei Wochen an, ist er chronisch. Dann ist ärztlicher Rat gefragt, insbesondere wenn Blut im Stuhl auftritt oder der Anus juckt. Hier den Stuhl nicht mehr halten kann. Hier können Lebensmittelunverträglichkeiten, Infektionen oder auch Hormonstörungen der Schilddrüse oder Bauchspeicheldrüse die Ursache sein. Nur selten stecken chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Lymphozytäre Colitis) oder Darmtumore dahinter. Findet sich keine Ursache, spricht man von einem „Reizdarm“. Bei Durchfall besteht die Gefahr der Mangelernährung und Dehydratation, also Austrocknung, weil dem Organismus die Zeit fehlt, genügend Flüssigkeit und Nährstoffe aufzunehmen. Bei festem Stuhl besteht diese Gefahr nicht, (Kasten).

FITFOOD FÜR EINEN GESUNDEN DARM

Was wir essen, hat großen Einfluss auf unsere Darmgesundheit. Die Ernährung in der westlichen Welt mit viel Fett, rotem Fleisch, Zucker und verarbeiteten Lebensmitteln bringt ein höheres Risiko für Krebserkrankungen und auch Darmkrebs mit sich. Eine mediterrane Ernährung dagegen, bei der viel Obst und Gemüse, gesunde Öle und Fisch auf dem Speiseplan stehen, hat einen schützenden Effekt. Doch auch die genetische Veranlagung, Übergewicht, Bewegungsmangel, Störungen der Darmflora und zugeführte Gifte wie etwa Alkohol und Nikotin spielen eine Rolle bei der Entstehung von Darmerkrankungen und -tumoren.

Das bunte Farbspektrum des Stuhls

Braun: Seine „normale“ **braune Farbe erhält der Stuhl durch Sterkobilin**, einem Abbauprodukt des Blutfarbstoffs Hämoglobin, der durch Einwirken von Gallensäure entsteht. Diese Flüssigkeit, die in der Leber gebildet wird und hilft, Fette zu verdauen, ist hauptsächlich für die Farbe des Stuhls verantwortlich.

Hellgelb bis Weiss: Es wurde **zu wenig Gallensäure produziert oder ihr Abfluss in den Darm ist gestört**. Fett kann nicht verdaut werden, der Stuhl wird von Bakterien vergärt. Er riecht stark und ist klebrig. Eventuell könnte eine Erkrankung von Gallenblase oder Bauchspeicheldrüse dahinterstecken, eine angeborene Glutenuunverträglichkeit oder auch Leberentzündungen. In seltenen Fällen auch Tumore.

Schwarz: Kann vorkommen, wenn man **viel Rotwein getrunken oder Eisentabletten einge-**

Diese Lebensmittel

• **Obst und Gemüse:** Die roten, blauen, hellgelben und violetten Farbstoffe in Obst und Gemüse (Flavonoide) wirken antioxidantisch, antiviral und antitumörös. Sie kommen hauptsächlich in den Schalen und äußeren Blättern vor.

• **Violette Kartoffeln:** Ihre Farbstoffe, die Anthocyane, stärken einer Studie zufolge das Immunsystem und wirken gegen Bakterien und Krebszellen.

• **Vollkornprodukte:** Eine ballaststoffreiche Ernährung stärkt die Darmflora und schützt vor Krankheiten.

• **Joghurt und Co:** Einer aktuellen Studie zufolge senkt ein Naturjoghurt pro Tag das Risiko für Darmkrebs. Auch andere fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut oder Kefir schützen uns: Ihre Milchsäurebakterien sorgen für eine gesunde Darmflora.

• **Bohnen:** Das Risiko, Darmpolypen zu entwickeln, aus denen Krebs hervorgehen kann, sank in einer Studie durch den Konsum von einer halben Tasse Bohnen pro Tag um 65 Prozent.

• **Nüsse:** Insbesondere Pistazien schützen einer Studie zufolge offenbar vor Darmkrebs. Eine Handvoll pro Tag ist zu empfehlen. Vor allem Walnüsse schützen auch noch vor Herz-Kreislauferkrankungen.

• **Beeren:** Schwarze Himbeeren helfen gegen Darmpolypen. Bei Menschen, deren Darm infolge eines Gendefekts mit Polypen besiedelt ist, konnten 20 g dieser Beeren, dreimal täglich über vier Wochen verzehrt, die Anzahl der Polypen halbieren.

Tipps bei Durchfall

- › viel trinken (Wasser, ungesüßten Tee, möglichst keinen Kaffee)
- › Milchprodukte meiden
- › Schonkost essen (Zwieback, Bananen, geriebener Apfel, Reis, Kartoffel, Haferflocken)
- › Probiotika einnehmen (Präparate, die mit nützlichen Darmbakterien versorgen)
- › hält Durchfall länger als drei Wochen an, ist Blut im Stuhl, verlieren Sie an Gewicht oder haben Sie Fieber, fragen Sie den Arzt

Tipps bei Verstopfung

- › viel bewegen! Mindestens 7.500 Schritte pro Tag
- › viel trinken! Mindestens 1,5 Liter pro Tag (Wasser, ungesüßte Tees, keinen Kaffee)
- › ballaststoffreich essen (Vollkornprodukte, Obst, Gemüse)
- › gründlich kauen
- › natürliche Abführmittel wie Magnesium, Flohsamen, Leinsamen bevorzugen; Medikamente nur in schweren Fällen
- › Hockstellung während des Stuhlgangs einnehmen
- › Beckenbodentraining (vor allem für Frauen, die Kinder geboren haben)
- › Ab 50 Jahren Früherkennung nutzen: Hämooccult-Test und Darmspiegelung
- › Bei länger andauernder Verstopfung zum Arzt gehen

• **Erdbeeren:** ein Schlüsselchen Erdbeeren pro Tag wird derzeit als unterstützende Therapie bei entzündlichen Darmerkrankungen diskutiert.

• **Kurkuma:** Untersuchungen zeigen, dass dieses Gewürz offenbar der Entstehung von Darmpolypen entgegenwirkt, aus denen sich Darmkrebs entwickeln kann.

normen hat. Aber auch **Blut, meist aus dem oberen Verdauungstrakt**, färbt zusammen mit Magensäure den Stuhl schwarz.

Grün: Weist meist auf **unverdaute pflanzliche Nahrung hin**, etwa Spinat. Auch der erste Stuhlgang eines Neugeborenen, der kindspech, ist meist grünlich.

Gelb: Ist der Stuhl kräftig gelb, glänzend und stark riechend, ist der **Fettanteil zu hoch**, was auf eine Erkrankung der Bauchspeicheldrüse hinweisen kann. Gestillte Neugeborene haben aber fast immer einen flüssigen, gelblichen „Muttermilch-Stuhl“.

Rot: Haben Sie Rote Bete gegessen? Sonst könnte es Blut sein, **meist von harmlosen Hämorrhoiden. Aber auch Divertikel, Polypen, Tumore oder Geschwüre können bluten.**

Fragen Sie Ihren Arzt.



Mehr Wissen
„Der Po-Doc“
von Dr. Martin
Wilhelm, TRIAS
Verlag 2019,
17,99 Euro