

# Wichtig ist, was hinten herauskommt

Was die Farben des Stuhlgangs über unseren

Gesundheitszustand verraten können

„Unser Po ist ein Künstler“, erklärt Dr. med. Martin Wilhelm, Facharzt für Gastroenterologie und Autor des Buchs „Der Po-Doc“. „Er formt den Stuhlgang nicht nur, er gibt ihm auch unterschiedliche Farben.“ Was diese über unseren Gesundheitszustand verraten und wann Sie entsprechend reagieren sollten, verrät Ihnen dieser Artikel.

Die Farbe des Stuhls hängt von vielen Faktoren ab und die Farbpalette ist riesig. Wenig verwunderlich, helfen alle anderen Verdauungsorgane des Menschen dabei doch ein wenig mit. Stuhl besteht vor allem aus Wasser, Nahrungsresten, die nicht verdaut wurden, toten Zellen, die vom Darm abgeschliffert sind, und toten Bakterien. Alles, was der Körper eben nicht mehr möchte,


## Was die Farben verraten

Normalerweise ist der Stuhl braun; er wird vor allem durch die Gallenflüssigkeit gefärbt. Diese Flüssigkeit wird von der Leber gebildet und hilft dabei, Fette aufzunehmen und zu verdauen. Die braune Farbe entsteht durch den Abbau von Gallenstoffen durch Bakterien. Das entstehende färbende Produkt heißt Sterkobilin. Trotzdem können alle möglichen Farbvariationen des Stuhls auftreten und selten ist dies krankhaft. Manchmal jedoch schon – siehe Grafik rechte Seite.





**Zum Autor**  
 Dr. med. Martin  
 Wilhelmi ist  
 Facharzt für  
 Gastroentero-  
 logie, Hepatolo-  
 gie, Allgemeine  
 und Innere Medizin sowie  
 Ernährungsmediziner in der  
 Central-Praxis Gastroenterologie  
 in Zürich tätig.



**BUCHTIPP**

Mehr Infos rund um die menschliche  
 Kehrsseite finden Interessierte Leser  
 unter anderem in Martin Wilhelmi's Buch  
 „Der Po-Doc. Eine  
 spannende Expedition  
 zum Ende des Darms“.

Verlag: TRIAS Verlag  
 336 Seiten,  
 ISBN 978-3432110264,  
 Preis 17,99 Euro



**Rot**

Dies ist und bleibt die Warfarfarbe Nummer eins. Ist der Stuhl rot gefärbt, kann eine Blutung vorliegen. Der häufigste Grund sind harmlose Blutungen aus Hämorrhoiden, es können jedoch auch Divertikel, Tumoren oder Geschwüre der Auslöser sein. Sollten Sie keine roten Farbstoffe (z. B. Rote Bete) gegessen haben, ist bei anhaltender Rotfärbung der Besuch beim Arzt die richtige Entscheidung.

**Hellgelb bis weiß**

Störungen der Galleproduktion oder des Gallenabflusses in den Darm können den Stuhl hell werden lassen (Achole), meist verfärbt sich dann auch die Haut gelb (Ikterus). Ursache können Gallensteine, Leberentzündungen (Hepatitis), aber auch Tumoren sein, die den Gallenabfluss blockieren.

**Schwarz**

Nach dem Genuss von Rotwein oder der Aufnahme von Eisenabietten kann sich der Stuhl schwarz färben. Aber auch Blut, das meist aus dem oberen Verdauungstrakt stammt und mit der Magensäure in Verbindung kam, kann zu schwarzem Stuhl (Meläna) führen. Dann ist es auf jeden Fall Zeit für den Arzt.

**Gelb**

Ist der Stuhl kräftig gelb, glänzt und hat überdies einen starken Geruch, könnte ein hoher Fettanteil vorliegen und auf eine Erkrankung zum Beispiel der Bauchspeicheldrüse hinweisen. Muss aber nicht. Neugeborene, die gestillt werden, haben meist einen flüssigen, gelblich braunen Stuhl.

**Grün**

In der Regel handelt es sich hier um unverdaute pflanzliche Reste und schuld war nur der Spinat. Oder Sie sind gerade neugeboren: Der erste Stuhlgang überhaupt heißt Mekonium (Kindspech) und ist meist grünlich.

