

# W

as bitte macht den Po so interessant?

DR. MARTIN WILHELM

HELM: Er ist ein Gefüge aus Gesäßmuskeln, Fettpolstern, Beckenknochen und einem recht sicher eingebetteten Darmausgang, und das ist ganz raffiniert – kein anderer Primat hat einen solchen Po wie unseren.

**Die Mensch-Werdung war also eine Po-Werdung?**

Zumindest ist der Po entstanden, als der Mensch sich im Laufe der Evolution aufgerichtet und seine Wirbelsäule in eine doppelte S-Form gebracht hat. Das Zusammenspiel der verschiedenen Gesäßmuskeln stabilisiert das Becken, besonders beim Gehen und beim Stehen, und entlastet die untere Wirbelsäule. Das ist ein Grund, warum man durch regelmäßigen Sport die Gesäßmuskulatur kräftigen sollte: Man bekommt nicht so leicht Rückenschmerzen.

**Trotzdem ist das Sprechen über unser Hinterteil schambesetzt. Warum?**

Sigmund Freud sagt, dass wir im Alter von zwei bis drei Jahren die anale Phase durchlaufen, in der wir anfangen, den Stuhlgang zu steuern – das ist anfangs nicht leicht, es entstehen Gefühle von Lust und Unlust, eigene Bedürfnisse treffen auf kulturelle Vorstellungen von Sauberkeit und Selbstbeherrschung. Wird in einer Gesellschaft die Hygiene zu sehr betont, dann bleibt aus dieser Zeit bei vielen Erwachsenen ein Tabu zurück. Darin liegt aber auch eine Kraft, die wir alle nutzen, wenn wir Wörter wie „Arschloch“ und „Scheiße“ verwenden: Ein Schimpfwort braucht eine soziale Wucht, um ernst genommen zu werden, und diese Wucht kommt aus dem Tabu. Darum ist „Scheiße“ ein Schimpfwort, „Ohrenschmalzbrocken“ eben nicht.

**Sie laden dazu ein, auch die Sinnlichkeit des Anus zu erkennen...**

Wir wissen aus Studien, dass Anus und Beckenboden sich beim Orgasmus acht- bis zwölfmal pulsierend zusammenziehen. Das ist auch ein Grund, warum ich regelmäßiges Beckenbodentraining empfehle: Kräftige Muskelplatten im Beckenboden können nicht nur die Kontinenz bis ins hohe Alter bewahren, sie steigern auch die Freude am Sex.



## »Bloß kein feuchtes Klopapier!«

**Der Gastroenterologe Dr. Martin Wilhelmi hat ein Buch über den Po geschrieben – und ermuntert uns, ihm mehr Wertschätzung entgegenzubringen**



**Dr. Martin Wilhelmi** ist Facharzt für Gastroenterologie in der Central-Praxis in Zürich, „Der Po-Doc - Eine spannende Expedition zum Ende des Darms“ bei Trias erschienen (336 Seiten, 17,99 Euro).

**Viele Menschen nehmen ihr Smartphone mit aufs Klo. Ist das eine gute Idee?**

Nein, schon allein deswegen, weil das Handy dabei recht häufig ins Klo fällt. Das Surfen hat auch zur Folge, dass man länger sitzt als nötig – dadurch steigt der Druck auf die Blutgefäße im Anus und es können Hämorrhoiden entstehen. Um vorzubeugen, hält man sich am besten an die TONE-Regel: T für „three minutes“ (nicht länger als drei Minuten sitzen), O für „once a day“ (täglicher Stuhlgang), N für „no straining“ (nicht pressen) und E für „enough fibre“, also viel Obst und Gemüse essen – die unverdaulichen Fasern halten den Stuhl weich.

**Im asiatischen Raum sieht man häufig Toiletten, auf denen man hockt und deren Öffnung direkt im Boden liegt: Sind die gesünder als unsere hohen Sitzklos?**

Ja, denn beim Hocken wird der untere Dickdarm in die Länge gezogen: Der Stuhlgang vollzieht sich nicht nur leichter, sondern auch schneller. Dadurch liegt weniger Druck auf dem Darmausgang. Ich denke, solch einen Kulturwandel bekommen wir in Deutschland nicht hin, aber jeder kann einen Klohocker verwenden und dort seine Füße draufstellen. Das hilft auch schon.

**Mag der Po feuchte Reinigungstücher?**

Überhaupt nicht. Da kann noch so oft draufstehen, dass sie dermatologisch getestet oder für Babys geeignet sind: Diese Produkte enthalten Duft- und Konservierungsstoffe, die reizen und bis zur Allergie führen können. Wenn Sie sich nach dem Abwischen sauberer fühlen möchten, benutzen Sie einen feuchten Waschlappen. Den können Sie beim Händewaschen einschäumen und ausspülen – das ist viel umweltfreundlicher als die Tücher, die die Kläranlagen verstopfen.

INTERVIEW: BURKHARD ZIMMERMANN

Wer sich durch teilweise unangenehme Beschreibungen von Enddarm-Erkrankungen nicht abschrecken lässt, wird mit vielen interessanten Erkenntnissen belohnt. Ein Plädoyer für den sinnlichen Umgang mit einer tabuisierten Körperregion.

**BBB**