

# Der tägliche Gang

**Er ist in unserem Kulturkreis immer noch ein Tabuthema.  
Völlig zu Unrecht, denn seit Neuestem wird Fäzes sogar zu Therapiezwecken eingesetzt.**

**D**as Wort „Stuhlgang“ geht zurück auf die Zeit, als es noch üblich war, auf einem Toilettenstuhl, dem „Leibstuhl“, sein großes Geschäft zu verrichten. Heute übernehmen Toiletten die Aufgabe der früheren „Donnerbalken“. Insgesamt ist die Darmentleerung zu einer Privatsache geworden, sie ist mit Scham behaftet und häufig ein Tabuthema. Dabei ist der Stuhlgang etwas ganz Natürliches und für die Gesundheit unseres Körpers unabdingbar.

**Transportweg nach außen**  
Über den Stuhl scheidet unser Körper für ihn unnötige oder gar schädliche Stoffe aus. Kot enthält unter anderem Wasser, Bakterien und Nahrungsreste. Gärungs- und Fäulnisprodukte sorgen für den unangenehmen Geruch. Im Magen werden die Nahrungsmittel aufgespalten und zur weiteren Verarbeitung in den Dünndarm geleitet. Dort werden die Nährstoffe, die der Organismus benötigt und verwerten kann, über die Darmwand in den Blutkreislauf aufgenommen. Nicht verdauliche oder überschüssige Nährstoffe gelangen in den Dickdarm, der Wasser aus dem Gemisch resorbiert. Im Enddarm schließlich wird der Kot gesammelt, bis der Druck auf die Darmwand so groß wird,

dass dort angesiedelte Rezeptoren das Signal zur Entleerung geben. Diese erfolgt dann durch eine Kombination von Anspannen der Bauchmuskeln und Entspannen des Schließmuskels.

## Durchfall und Verstopfung

Die meisten Menschen haben regelmäßig ein Mal täglich Stuhlgang. Allerdings ist ein mehrmaliger Stuhlgang am Tag genauso normal wie zwei oder drei Mal wöchentlich, solange das für die jeweilige Person die Regel ist und der Stuhl keine absonderliche Konsistenz aufweist. Die häufigsten Störungen sind Verstopfung und Durchfall. Erstere (Obstipation) entsteht, wenn der Kot zu wenig, Durchfall (Diarröhö), wenn er zu viel Wasser aufweist. Die Gründe hierfür sind vielfältig. So kann Verstopfung zum Beispiel durch eine zu geringe Trinkmenge ausgelöst werden, wodurch der Kot verhärtet. Aber auch größere unverdauliche Nahrungsmittelrückstände oder einseitige Kost können zu Verstopfung führen, ebenso wie Stoffwechselstörungen (z. B. Kaliummangel) oder Störungen der Darmperistaltik, etwa durch mangelnde Bewegung oder Krankheit. Tritt die Verstopfung nur gelegentlich auf, kann man durch Bewegung und größere Trinkmengen Abhilfe schaffen. In hartnäckigeren Fäl-

len können Abführmittel helfen; eine natürliche Alternative bietet der Verzehr von Trockenpflaumen. Ein Fall für den Arzt ist die Verstopfung, wenn sie chronisch ist, also wenn sie mehr als drei Monaten lang immer wieder mindestens vier Tage auftritt. Dann sollte die Ursache abgeklärt werden. Sofortige ärztliche Hilfe ist geboten, wenn eine akute Obstipation mit sehr starken Unterleibsschmerzen, einem extrem aufgetriebenen Leib oder gar dem Erbrechen von Kot einhergeht. Das kann ein Hinweis auf

einen Darmverschluss sein, der sofort intensivmedizinisch betreut werden muss.

Beim Durchfall hingegen enthält der Kot zu viel Wasser, sodass er vom Schließmuskel kaum gehalten werden kann. Ein akuter Durchfall, der meist durch Infektionen oder Nahrungsmittelvergiftungen verursacht wird, sollte nach spätestens drei Wochen wieder abklingen. Ein länger andauernder Durchfall weist hingegen auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Reizdarmsyndrom, krankhafte Darmveränderungen oder sogar Tumore hin. Da ein Durchfall den Körper durch den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust rasch schwächt, sollte man in schwereren Fällen schnell handeln. Am Tag sollten drei bis vier Liter Flüssigkeit zugeführt werden, am besten Wasser oder ungesüßter Tee. Damit die Flüssigkeit im Körper verbleibt und nicht sofort wieder ausgeschieden

## BLUT IM STUHL

Dieses kann von Hämorrhoiden (blutgefüllte Hautausstülpungen am After) oder Analfissuren herführen, aber auch von chronischen Darmkrankheiten wie Morbus Crohn oder Darmkrebs. Bei Hämorrhoiden oder Analfissuren ist das Blut meist hellrot und liegt dem Stuhl auf. Ist der Stuhl generell blutig, gar schwarz (Teerstuhl) oder ist das Blut dem Stuhl beigemischt, sollte eine Darmspiegelung Klarheit über eventuell vorliegende Erkrankungen geben.





© Astrid Gast / fotolia.com

wird, benötigt der Organismus eine ausgewogene Kombination aus Zucker, Salz und Kalium. Am besten nimmt man diese mit einer Elektrolytlösung zu sich, entweder über ein fertiges Produkt, oder selbstgemacht aus einem halben Liter abgekochtem Wasser, einem halben Teelöffel Salz und fünf Teelöffeln Zucker. Das Kalium kann man dem Körper durch Bananen oder Aprikosen zuführen. Cola wirkt durch ihren immensen Zuckergehalt und die Kohlensäure kontraproduktiv und kann Durchfälle sogar verschlimmern. Um den Kot zu verdicken, kann man Zwieback, Reis, mit Wasser angerührtes Kartoffelpüree, Salzstangen oder trockenes Brot zu sich nehmen. Milchhaltige Produkte sind auf jeden Fall zu meiden. Diese Nahrungskarenz sollte drei Tage durchgehalten werden, danach kann man langsam wieder normale Nahrung zu sich nehmen. Verschlimmern

sich die Beschwerden, muss allerdings umgehend ein Arzt aufgesucht werden.

**Mit fremden Darmkeimen gesund werden** Eine neue Therapie lässt Menschen mit chronischen Darmproblemen hoffen: Die „Stuhltransplanta-

Millionen gesunder Bakterien enthält, die den Stuhlgang regeln. Einige dieser normalerweise hilfreichen Bakterien können sich jedoch explosionsartig vermehren, zum Beispiel wenn das Immunsystem geschwächt ist. Dann ist die Balance der Darmflora gestört und

Darmkeims „*Clostridium difficile*“ litten, wurde der mit Salzlösung versetzte Kot eines gesunden Verwandten über eine Nasensonde in den Darm geleitet. Eine Kontrollgruppe wurde mit Antibiotika behandelt, der momentan gängigen Therapie bei Clostridiens. Das

## »Eine neue Therapie lässt Menschen mit chronischen Darmproblemen hoffen.«

tion“, eine bei Pferden schon lange angewandte Methode. Einem kolikgeplagten Pferd verabreicht man hierbei eine Brühe, in die man Pferdeäpfel eines gesunden Tieres gerührt hat. Nun soll dieses Prinzip der Fäkalienübertragung auch in der Humanmedizin greifen. Die Idee dahinter ist, dass der Darm

die Keime können den Körper krank machen. In diesem Fall könnte eine Stuhltransplantation mit dem Kot gesunder Menschen das Gleichgewicht der Darmkeime wieder herstellen, hoffen die Forscher. Bisher sind die Ergebnisse vielversprechend: Menschen, die an einer gefährlichen Vermehrung des

Ergebnis war erstaunlich: Das Antibiotikum half nur vier von dreizehn Patienten, die Stuhltransplantation hingegen war in 15 von 16 Fällen erfolgreich. ■

*Dr. Holger Stumpf,  
Medizinjournalist*