

Der Blick auf den Stuhl - eine wichtige Vorsorgemaßnahme

Häufigkeit, Beschaffenheit, Farbe und die Duftnote sind Privatsache! Man möchte nicht darüber sprechen und möglichst wenig mit diesem Geschäft zu tun haben. Das Häufchen landet entweder sofort im Abflussloch der modernen Tiefspüler-Toilette oder es wird unter einem dicken Berg Toilettenpapier begraben und schnell mit einem reißenden Wasserfall weggespült. Jegliches Geruchsaufkommen fällt dem greifbaren Raumspray in Windeseile zum Opfer.

Dabei wird unterschätzt, dass der Blick auf den eigenen Stuhl eine **ausgezeichnete Möglichkeit der Vorsorge** bietet! Eltern sind häufig auf den Stuhl ihrer Kinder bedacht, um diesen auf **Würmer, Blut oder Farbveränderungen** hin zu prüfen. Diese Kontrolle ist aber nicht nur bei den Sprösslingen bedeutsam, insbesondere Erwachsene können durch diese einfache Maßnahme Auffälligkeiten zeitnah erkennen und abklären lassen. Das Thema geht mit falscher Scham einher, deshalb herrscht oft Unsicherheit, was denn im Rahmen des Normalen liegt:

Häufigkeit

Eine tägliche Darmentleerung wäre ideal, doch auch dreimal pro Woche liegt im Rahmen. Wenn die Stühle allerdings sehr hart sind und unter großem Druck erfolgen, könnte es sich um eine Verstopfung handeln.

Bis zu dreimal täglicher Stuhlgang ist nicht ungewöhnlich und hängt oft mit der psychischen Verfassung zusammen - manchmal hat man einfach Schiss.

Konsistenz

Optimal ist ein glatter, gleichförmiger, zusammenhängender Stuhl. Die Konsistenz hängt von den Nahrungsmitteln, dem Ballaststoff und Wassergehalt ab. Weder über einen längeren Zeitraum andauernde, flüssige Stühle, noch besonders harte Stühle entsprechen dem Optimum.

Menge

Bei der Menge sind 100-200 Gramm täglich normal. Wenn der Gang zum stillen Örtchen nicht jeden Tag erfolgt, kann mehr zusammen kommen. Zudem spielt der Ballaststoffgehalt oder die Menge der Nahrungszufuhr eine Rolle. Wenn stets große Mengen in der Schüssel landen, die nicht auf eine entsprechende Verzehrmenge zurückzuführen sind, ist es möglich, dass die Nahrungsbestandteile nicht ausreichend verdaut werden.



Farbe

Die Farbe kann von gelbbraun bis dunkelbraun variieren. Bestimmte Lebensmittel wie Rote Bete oder Spinat sowie Medikamente wie Eisen- oder Kohletablette können Einfluss auf die Färbung nehmen. Wenn Sie eine ungewöhnliche Farbveränderung oder Blut im Stuhl entdecken, Lebensmittel und Medikamente aber ausschließen können, sollten Sie dies medizinisch abklären lassen.

Geruch

Es wäre unangebracht an dieser Stelle von einem wohlriechenden Duft zu sprechen. Wenn allerdings extrem unangenehme, faulige Gerüche vorherrschen, könnte dies ein Indiz auf eine ungesunde Ernährungsweise oder ein vermehrtes Wachstum von schlechten Darmbakterien sein.

Oft sind es bereits schon die unangenehmen Blähungen, die auf eine Fehlregulation des Verdauungstrakts hinweisen.

Wie es sein könnte

Bestenfalls dauert das Geschäft nur wenige Sekunden. Der überwiegend geruchsneutrale Stuhl landet ohne große Mühen in der Toilette, sinkt nicht sofort ab und zur Säuberung wird kein, bzw. so gut wie kein Toilettenpapier benötigt.

Nutzen Sie künftig diese einfache Chance der Selbstvorsorge! Teilen Sie Abweichungen oder Veränderungen Ihrem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker mit.

Autorin: Sabrina Bertele
Bildnachweis: fotolia