

## Wer immer lang verschwindet, wird's später bereuen

### Zum Einfluss von langen Toilettengängen auf unseren Darmausgang

So genüsslich es auch sein mag, sich auf der Toilette eine Auszeit zu nehmen, mit Zeitung, Buch, Lap oder Handy, so unangenehm sind die möglichen Folgen. Die natürlichen blutgefüllten Schwellkörper, die den Aftereingang abdichten, vergrößern sich, man spricht von „Hämorrhoiden“, mit den bekannten Folgen wie Bluten, Nässen, Jucken, Brennen, häufiges Pupsen oder schmerzhaftes Druckgefühl.

Wie der Schwellkörper des Penis bestehen sie aus einem Gefäßgeflecht, das unter der Schleimhaut des oberen Afters liegt und im Gegensatz zu dem des Penis in Ruhe prall gefüllt ist. Ist der Enddarm reichlich mit massigem Stuhl gefüllt, verspüren wir Drang. Unwillkürlich entspannt sich der innere Schließmuskel und die blutgefüllten Gefäßschwämme können sich entleeren. Damit ist der Weg frei, Stuhl abzusetzen. Ernährt man sich ballaststoffreich (Gemüse! Salat hat nur wenig Ballaststoffe) und trinkt ausreichend (im Sommer bis zu 3l), bekommt der Kot seine schwere und geschmeidige Eigenschaft und die erste Portion kommt wie von selbst, ohne pressen zu müssen. Dabei die Füße auf einen Schemel stellen und damit die Oberschenkel abzuwinkeln, ahmt die archaische Hockstellung nach und kann nur von Vorteil sein. Hat man dann das Gefühl, da ist noch Nennenswertes da, das raus will, lässt sich meist durch „Anschieben“ mit der Bauchpresse ohne Mühe noch eine zweite Portion absetzen. Doch dann sollte Schluss sein! Und Achtung: Sind die Schwellkörper=Hämorrhoiden schon vergrößert, können sie anhaltenden Stuhldrang signalisieren, ohne dass der Enddarm hinreichend gefüllt ist. Hier nicht pressen, der Drang legt sich von selbst.

Versucht man aus irgendwelchen Vorstellungen heraus, sich komplett zu entleeren --Gifte würden aufgesaugt, fremde Toiletten sind gefährlich, wird unweigerlich gepresst. Das Gleiche gilt, wenn man aus obigen Gründen länger auf dem „stillen Ort“ verweilt. Fluffige oder bröckelige Stuhlreste rutschen nach und unbewusst wird natürlich versucht, sie auch noch loszuwerden. Dies geht aber nur mit Hilfe von Pressen, da sich der Schließmuskel nicht ausreichend öffnet. (Mangelnde Dehnung des Enddarms). Das gleiche gilt für harten, trockenen Stuhl ebenso wie für breiigen.

Jahrzehntelanges Pressen – oft geht's schon in der Pubertät los – maltreatiert die blutgefüllten Schwellkörper. Durchs Pressen wird der Blutandrang größer, das Blut kann jedoch nicht abfließen weil der innere Schließmuskel nicht genügend entspannt ist. So vergrößern sie sich und die über ihnen liegende Schleimhaut wird porös – es blutet - und sie dünnt aus und verliert ihre Fixierung – die Schwellkörper rutschen raus (vorfallende Hämorrhoiden) – und es kommt zu oben genannten Problemen.

Pressen kann auch unmittelbare Folgen haben, eine Abflussvene am Afterrand kann dicht machen (thrombosieren) oder/und platzen. Urplötzlich schießt am Afterrand ein blau-livide verfärbter, manchmal sehr schmerzhafter Knoten auf. Zurückschieben kann man ihn nicht, man sollte es auch nicht versuchen. Er kann erbsen - bis pflaumengroß sein. Der Begriff Perianalthrombose darf nicht irritieren, der Knoten ist harmlos wie ein Bluterguss. Ist er groß und schmerzt sehr, kann man chirurgisch durch Schneiden eines Hautfenster das gestockte Blut ablassen. Auf jeden Fall, egal wie groß oder schmerzhaft, sie verschwinden immer auch von selbst, wie ein Bluterguss. Kühlen, wenn es weh tut, und keine Schmerztablette zur Hand ist!

Nicht umsonst fällt das Hämorrhoidalleiden unter die sogenannten Zivilisationskrankheiten. Denn erst mit Einführung des bequemen Toilettensitzes fing der After an, Probleme zu machen.

Ja, aber man solle sich doch Zeit lassen, hört immer wieder. Dieser all zu oft missverstandene Spruch bezieht sich allein auf den Austreibungsakt selbst! Hier soll man der Stuhlsäule Zeit geben, den After zu verlassen, ohne groß nachzuhelfen. Und dass Sie geschmeidig ist, die Stuhlsäule, und

von kompakter Konsistenz, dafür sorgen wir, indem wir Ballaststoffe zu uns nehmen, und vor allem, ausreichend trinken, in den Sommermonaten bis zu 3l täglich, die Hälfte davon möglichst als klares Wasser. Verschwinden wir immer dann, wenn Drang uns treibt, und sind nach 2 Minuten wieder draußen, dann tun wir alles es braucht, damit unser Darmausgang sich auch weiterhin so unauffällig verhält wie wir es gewohnt sind.