

## Richtig aufs Klo gehen

**Viele Menschen bleiben viel zu lange auf der Toilette sitzen. Das ist ungesund für den Darm. Dabei braucht der Gang aufs stille Örtchen kein Problem zu sein, wenn man ein paar einfache Regeln beachtet.**

Nur mal schnell aufs Klo gehen – und dabei doch auf dem Handy Nachrichten lesen und beantworten. Viele Erwachsene nehmen regelmäßig ihr Smartphone mit auf die Toilette. Dadurch sitzen sie oft länger als nötig auf dem Klo – und das manchmal mehrmals pro Woche. So wird ein kurzer Toilettengang leicht zu einem längeren Aufenthalt.

Toilettensitze sind jedoch anders gebaut als gewöhnliche Stühle. Unsere **Beckenbodenmuskulatur** wird dort viel stärker **belastet** – besonders wenn man längere Zeit auf ihnen sitzen bleibt. Das viele Sitzen und **Pressen** auf der Toilette erhöht außerdem den Druck auf die **Hämorrhoiden**. Dadurch können sie sich vergrößern, tun dann weh, **jucken, brennen** oder bluten. Eine Studie, die in der Fachzeitschrift PLOS One veröffentlicht wurde, **kam zu dem Ergebnis**: Wer das Smartphone mit auf die Toilette nimmt, hat ein höheres Risiko für vergrößerte Hämorrhoiden.

Früher haben die Leute Zeitung auf dem stillen Örtchen gelesen. Der Unterschied beim Smartphone ist aber, dass es uns viel stärker **ablenkt**, zum Beispiel durch die vielen Online-Artikel oder Videos. „Das Problem entsteht, wenn die Ablenkung den eigentlichen Grund des Toilettengangs **verdrängt** – und man sogar vergisst, weshalb man überhaupt gegangen ist“, erklärt **Gastroenterologin** Trisha Pasricha, eine Mitautorin der Studie.

Doch wie macht man es richtig? Die wichtigste Regel: höchstens fünf Minuten auf der Toilette sitzen bleiben, rät Pasricha. Handys **gehören nicht aufs** Klo; eine **ballaststoffreiche** Ernährung hält den **Stuhl** weich. Und ganz wichtig ist: Bei Darmproblemen sollte **sich** niemand **schämen**, zum Arzt zu gehen. Nur so bekommt man die nötige Hilfe. „An unserem Körper ist nichts peinlich“, so Pasricha.

*Autoren: Enno Hinz, Philipp Reichert*

## Glossar

**Klo, -s** (n.) – umgangssprachlich für: die Toilette

**Darm, Därme** (m.) – ein langes Organ unterhalb des Magens zur Verarbeitung (Verdauung) und zum Transport von Nahrung

**das stille Örtchen, die stillen Örtchen** (n.) – umgangssprachlich für: die Toilette

**Beckenbodenmuskulatur** (f., nur Singular) – die Muskeln im Unterleib, die unter anderem dafür sorgen, dass Blase und Darm geschlossen bleiben

**etwas belasten** – hier: Druck auf etwas ausüben; schwer auf etwas drücken

**pressen** – stark (auf etwas) drücken

**Hämorrhoid, -n** (f., meist Plural) – ein stark durchblutetes Gefäßpolster am Ende des menschlichen Darms, das manchmal krankhaft vergrößert sein kann

**jucken** – ein Gefühl auf der Haut haben, das zum Kratzen reizt

**brennen** – hier: einen stechenden Schmerz z. B. auf der Haut haben

**zu dem Ergebnis kommen** – etwas nach einer langen Untersuchung feststellen

**jemanden ab|lenken** – dafür sorgen, dass jemand nicht mehr an ein bestimmtes Thema denkt oder unkonzentriert ist (Substantiv: die Ablenkung)

**etwas verdrängen** – hier: jemanden etwas vergessen lassen

**Gastroenterologe, -n/Gastroenterologin, -nen** – ein Facharzt/eine Fachärztin für Erkrankungen des Magens und des Darms und anderen Organen

**nicht auf/in/... gehören** – so sein, dass etwas nicht an einem Ort sein sollte

**ballaststoffreich** – so, dass ein Lebensmittel viele Stoffe enthält, die nicht verdaut werden, aber gut für die Gesundheit sind

**Stuhl** (m., hier nur Singular) – hier: der Kot; die festen menschlichen Ausscheidungen

**sich (für etwas) schämen** – sich schlecht fühlen, z. B. weil man etwas peinlich findet oder weil man etwas falsch gemacht hat