

# Der Blick nach hinten – in die Kloschüssel!

**Körperausscheidungen werden meist als «grusig» und ekelhaft empfunden. Doch sie geben je nach Beschaffenheit und Farbe Hinweise auf den Gesundheitszustand des Körpers. So war etwa die sogenannte «Harnschau» lange Zeit eine der wichtigsten diagnostischen Methoden der Medizin.**

Viele Worte umschreiben den Porzellan-Thron und den täglichen Gang dorthin. Über die Sache zu reden, ist aber immer noch ein Tabuthema. Obwohl ein urmenschliches Bedürfnis wie Essen, Schlafen oder Sex, sind Klogeschichten unangenehm und mit Ekel verbunden.

In der Antike ging man, v. a. die Römer, offener mit dem Thema um. Römer trafen sich in öffentlichen Latrinen, um im doppelten Sinne ihr «Geschäft» zu machen. Erst Ende des 16. Jahrhunderts wurde das erste Wasserklosett gebaut.

Körperausscheidungen werden meist als «grusig» und ekelhaft empfunden. Urin, Stuhl oder Erbrochenes, Sputum (Auswurf beim Husten) und Schweiß sind Ausscheidungen des Körpers, die je nach Beschaffenheit und Farbe Hinweise auf den Gesundheitszustand geben können. Die Gelehrten der Antike beobachteten diese Exkremate genau und konnten Rückschlüsse ziehen auf den Gesundheitszustand des Patienten. Diese Beobachtungsgabe haben wir – auch viele Ärzte – zum Teil verloren.

## Urin

Etwa ein bis eineinhalb Liter Harn produzieren wir pro Tag. Meist schenken wir dem Urin zu wenig Beachtung. Zu Unrecht, denn Aussehen und Geruch des Urins können Hinweise auf mögliche Erkrankungen liefern. Ein genauerer Blick in die WC-Schüssel lohnt sich darum.

Seit der Antike war die sogenannte Harnschau lange Zeit eine der wichtigsten

diagnostischen Methoden der Medizin. Neben Farbe, Trübung und Geruch wurde dabei auch der Geschmack getestet (heutzutage ist das zum Glück nicht mehr üblich). Die Zuckerkrankheit («honigsüßer Durchfluss») wurde so schon im 17. Jahrhundert diagnostiziert. Ihr Hausarzt hat heute moderne Geräte zur Verfügung, welche in wenigen Sekunden Ihren Urin analysieren.

Urin besteht zu 95 Prozent aus Wasser. Weitere Bestandteile sind Harnstoff und Elektrolyte sowie Kreatinin, Harnsäure und andere Säuren, Vitamine, Hormone und Farbstoffe.

Die Zusammensetzung des Urins kann aufgrund verschiedener Faktoren verändert sein und sich durch Auffälligkeiten im Geruch und Aussehen bemerkbar machen.

Die Farbe des Urins verändert sich natürlicherweise mit der Trinkmenge. Je mehr Flüssigkeit man trinkt, desto verdünnter und damit heller ist der Harn. Ein gelber bis farblos-durchsichtiger Urin ist in der Regel ein Zeichen, dass Sie ausreichend bis viel trinken.

Erinnert die Urinfarbe jedoch mehr an Bernstein oder ist der Urin sogar braun, sollten Sie mehr Flüssigkeit zu sich nehmen. Bleibt der Urin dunkel, obwohl Sie Ihre Trinkmenge erhöht haben, ist ein Arztbesuch ratsam.

Eine Veränderung der Urinfarbe kann verschiedene Ursachen haben: Der Verzehr von gewissen Lebensmitteln, die Einnahme von Vitaminen oder Medikamenten sowie verschiedene Erkrankungen können eine Verfärbung des Urins bewirken.

- **Farblos:** Farbloser Urin entsteht natürlicherweise bei erhöhter Flüssigkeitsaufnahme.
- **Neongelb:** Die Einnahme von hochdosiertem Vitamin B12 kann den Urin intensiv gelb färben.
- **Orange bis braun:** Orangener oder brauner Urin kann ein Zeichen für eine zu geringe Trinkmenge sein. Doch auch bestimmte Erkrankungen von Leber und Gallenwegen können dahinterstecken: Ursache für den dunklen Urin ist dann

eine vermehrte Ausscheidung des Gallenfarbstoffs Bilirubin.

- **Rot:** Ist der Urin rot, kann das ein Hinweis auf Blut im Urin sein. Doch auch nach dem Verzehr grosser Mengen Roter Beete (Randensalat) oder Brombeeren kann der Urin vorübergehend rot erscheinen. Zudem kann bei einer Muskelschädigung – etwa nach einem Unfall mit starken Quetschungen oder extremem Leistungssport – das Muskelprotein Myoglobin den Urin rot färben.
- **Braun bis schwarz:** Medikamente mit den Wirkstoffen L-Dopa oder alpha-Methyldopa (Parkinsonpatienten) können den Urin stark dunkel verfärben.
- **Grün oder blau:** Blauer oder grüner Urin ist selten – mögliche Ursachen sind verschiedene Arzneimittelwirkstoffe sowie Multivitaminpräparate, seltene genetische Erkrankungen oder Infektionen.

Bei gesunden Menschen ist der Urin klar. Wirkt er trüb oder sind Flocken im Urin, kann das ein Hinweis auf eine Infektion oder Erkrankung der Harnwege sein. Denn dabei können Bakterien, Pilzerreger, rote Blutkörperchen (Erythrozyten) oder weisse Blutkörperchen (Leukozyten) im Urin erscheinen und ihn trüben. Eiter kommt zum Beispiel bei einer Nierenbeckenentzündung vor.

Schäumt der Urin, kann das ein Hinweis auf Eiweiss im Urin sein. In manchen Fällen ist dies harmlos: Insbesondere bei jungen Menschen können Stress, körperliche Belastung oder Fieber zu Eiweiss im Urin führen. Dennoch sollten Sie schaumigen Urin vom Arzt abklären lassen. Denn bei vielen Nierenerkrankungen verlieren die Nieren ihre Filterfunktion für Eiweisse, was sich durch Eiweiss im Urin äussert.

Frischer Urin ist normalerweise fast geruchlos. Der typische Uringeschmack entsteht erst nachträglich durch die Zersetzung mit Bakterien. Vorübergehende Geruchsveränderungen sind meist harmlos und können beispielsweise nach dem Verzehr von Spargel, Zwiebeln oder Knoblauch auftreten.

Riecht der Urin jedoch dauerhaft komisch, kann dies ein Anzeichen für eine Erkrankung sein und sollte ärztlich abgeklärt werden.

- **Ammoniak:** Bei Harnwegsinfektionen durch bestimmte Bakterien sowie bei Vitamin-D-Mangel kann der Urin ammoniakähnlich riechen.
- **Süsslicher Geruch/Aceton:** Beim Auftreten von sogenannten Ketonen im Urin entsteht ein süsslich-fruchtiger Geruch, der an acetonhaltigen Nagellackentferner erinnert. Ursache kann ein unbehandelter Diabetes mellitus sein, aber auch bei Fieber, starker körperlicher Anstrengung, langer Nahrungskarenz sowie nach schweren Verletzungen oder Operationen können Ketone im Urin auftreten.
- **Alkoholisch:** Bei Alkoholabhängigkeit kann der Urin einen alkoholischen Geruch annehmen.
- **Schweflig:** Nach dem Verzehr von Spargel kann der Urin vorübergehend nach Schwefel riechen. Grund ist die im Spargel enthaltene Schwefelverbindung Asparaginsäure, deren Abbauprodukte mit dem Urin ausgeschieden werden. Auch Knoblauch oder Zwiebeln können den Urin nach Schwefel riechen lassen.
- **Faulig:** Riecht der Urin nach faulen Eiern, kann unter Umständen ein Tumor oder ein anderer gewebezestörender Prozess im Harntrakt vorliegen.

### Stuhl, Kot, Fäkalien

Die eigenen Ausscheidungen anzusehen, gilt auch fürs «grosse Geschäft», den Stuhlgang. Anhand von Farbe, Form und Geruch erfahren Sie viel über die eigene Gesundheit.

Mit blossem Auge erscheint der normale Stuhlgang bräunlich, weich und geschmeidig. Er schwankt je nach aufgenommener Nahrung. Die Stuhlfrequenz ist meistens einmal täglich, schwankt jedoch von dreimal täglich bis zwei- bis dreimal wöchentlich.

Allgemein gilt die Regel: Nie länger als zwei Minuten auf der Kloschüssel sitzen. (D.h. keine Zeitung lesen oder Handynachrichten abrufen!) Zu starkes und zu langes Pressen führt zu Hämorrhoiden oder Divertikeln (Darmausstülpungen).

Die Bristol-Stuhlformen-Skala unterscheidet sieben Konsistenzen von 1 (hart) bis 7 (flüssig), wobei die goldene Mitte, also Typ 3 und 4, auf eine gesunde Verdauung hindeutet. Auch die Farbe des Stuhls kann Hinweise auf mögliche Verdauungsstörungen geben:



- **Braun:** Alles, wie es sein soll: Verdauungssäfte sorgen für die braune Färbung.
- **Gelb:** Fettstuhl ist gelblich, klebrig und riecht besonders unangenehm: Möglicherweise verarbeitet Ihr Körper das Fett aus der Nahrung nicht richtig. Auch eine Gluten-Unverträglichkeit ist denkbar.
- **Grün:** Die grüne Farbe kommt meist vom Essen – so hat beispielsweise Spinat eine stark färbende Wirkung. Grün gefärbter Durchfall jedoch deutet auf eine Salmonelleninfektion hin.
- **Schwarz:** Schwarzer Stuhl kann von Eisen (Tabletten) oder Medikamenten herühren. Wenn diese auszuschliessen sind, liegt möglicherweise eine Blutung im oberen Darmtrakt vor. Eine Abklärung ist immer angezeigt!
- **Rot:** Kann durch rote Nahrungsmittel entstehen – haben Sie viel Rote Beete gegessen? Rührt die Farbe von sichtbarem Blut her, sollten Sie schnellstmöglich zum Arzt gehen. Eine Blutungsursache (Hämorrhoiden, Polypen, Divertikel, Tumor) muss immer ausgeschlossen werden. Ist der Kot auffallend hell (beige oder lehmfarben), fehlen Verdauungssäfte. Das ist möglicherweise ein Zeichen für eine Funktionsstörung der Leber oder Gallenblase.

Die Darmflora (Mikrobiom) setzt sich beim Menschen aus ca. 1000 verschiedenen Bakterienarten zusammen. Milliarden von Mikroorganismen besiedeln unseren Darm und entscheiden über Gesundheit und Krankheit.

Das Mikrobiom ist gemäss neuesten Erkenntnissen verantwortlich für das Auf-

treten von verschiedenen Krankheiten. Ein gestörtes Mikrobiom führt zu Übergewicht oder begünstigt die Entstehung von Diabetes. Der Darm kommuniziert sehr viel mit dem Gehirn. Der Darm beeinflusst die Psyche stärker als umgekehrt. Er steuert, ob wir Appetit haben oder satt sind, er

kann das Lernen verbessern und die Stimmung beeinflussen, Darmhormone können Angst erzeugen, und Bakterien im Darm bilden wichtige Hirnbotenstoffe. Bei verschiedenen psychischen Erkrankungen wurde diskutiert, dass der Darm in der Therapie Relevanz haben könnte – zum Beispiel bei Depressionen, Stress, Demenz, Abhängigkeitserkrankungen, Autismus und ADHS.

Abgekühlte Kartoffeln, abgekühlter Reis, grüne Bananen und Kochbananen weisen einen relevanten Anteil resistenter Stärke auf. Auch Süsskartoffeln, grünes Blattgemüse, Kohl, Birnen, Beeren und Nüsse (vor allem Pistazien) können zu einem gesunden Mikrobiom beitragen.

Medikamente wie Antibiotika, Abführmittel, Magensäureblocker, Beruhigungsmittel, Cholesterinsenker, Antibaby-Pille, Schmerzmittel oder Kortison können das Mikrobiom nachhaltig negativ beeinflussen.

Ab heute bitte: «Blick nach hinten!» Kot und Urin gehören nun einfach zu Ihrem Körper. Beobachten Sie sich regelmässig. Nur so können Sie plötzlich auftretende Veränderungen wahrnehmen.

Ihr Dr. med. Claudio Lorenzet

www.lorenzet.ch  
www.bergdietikon.ch/arzt

