

# Oben & Unten

Die Nahrungsmittel, die wir „oben“ einfüllen, kommen „unten“ verändert wieder heraus.

Text: Romana Kreppel

Fotos: © princeoflove - fotolia.com / © Dmytro Flisak - fotolia.com / © kintarapong - fotolia.com

Zum „Oben“, also über das Essen, schreibe ich ja bereits die letzten Jahre gerne Artikel und gebe Anregungen für gesunde Ernährung. Das „Unten“ wird in unserer Gesellschaft eher tabuisiert und sehr selten darüber gesprochen, wie die Konsistenz, das Aussehen oder der Geruch der Exkremente sind oder sein sollten. Normalerweise spülen wir diese einfach in der Toilette hinunter und denken nicht weiter darüber nach. Außer, wir leiden unter Durchfall oder Verstopfung, dann wird meistens zu Hilfsmitteln gegriffen. Die Beobachtung des eigenen Stuhls ist ratsam, denn schon lange bevor es zu Beschwerden kommt, können Sie erkennen, ob Änderungen des Essverhaltens oder der Lebensweise notwendig sind.

So möchte ich hier einige „Stuhlproben“ zeigen und ihre Aufmerksamkeit schulen für die eigene Ausscheidung:

## Das lachende „Würstchen“:

Ist gut geformt, hat eine mittelbraune Farbe, die Form eines C oder S, kann leicht passieren 1- 3 x pro Tag und fühlt sich nach einem kompletten Abtransport an. Idealerweise wird nicht einmal ein Toilettenpapier benötigt.



## Das „Gemusterte“:

Ist zwar geformt, aber variiert in der Farbe und zeigt unverdaute Nahrungsmittelreste. Manchmal klebrig. Das kann das Ergebnis von schlechtem Kauen sein, oder von zu wenig Magensäure und Pankreasenzymen.



## Der „Kuhfladen“:

Ist nicht geformt, aber nicht so wässrig wie ein Durchfall. Eher breiig, die Farbe kann variieren. Das kann eine Reaktion sein auf eine Unverträglichkeit und eine Indikation für Malabsorption, eine nicht intakte Mikroflora.



## Die „runden festen Knötchen“:

Wie kleine Bällchen, eher fest. Meistens liegt hier eine Dehydrierung vor, eine Imbalance der Darmflora, Überbelastung der Leber. Es wird zu viel Protein gegessen und zu wenig Gemüse und Faserstoffe.



## Der „Durchfall“:

Ein Ergebnis von Allergien, Unverträglichkeiten, einer Infektion, Parasiten oder einer Stress-Reaktion. Leaky-Gut Syndrom.



### Chunky Monkey:

Mittel bis Dunkelbraun, dick und oft wie abgesechnürt, klumpig, eher fest, es muss stark gepresst werden. Dies kann ein Indikator sein, dass zu viele tierische Proteine gegessen werden, zu wenig Magensäure und Enzyme vorhanden sind. Lasche Muskeln im Darm, zu wenig Faserstoffe im Essen, zu wenig Gemüse.



### Der „leichte Schwimmer“:

Hellbraun bis manchmal fast weißlich, schwimmt in der Toilette obenauf. Eine Indikation, dass Fett nicht gut verdaut wird. Die Leber und Gallenblase sollten überprüft werden.



### Der „Dünne Mini“:

Wie ein dünnes Band, könnte auf eine Behinderung in den Eingeweiden zurück zu führen sein. Polypen, Tumore. Oder die Ursache liegt in der Darmwand und der Durchfluss ist gestört.

### Der „dunkle Taucher“:

Dunkle Farbe, starker unangenehmer Geruch, und ein „Sinker“. Kann durch die Einnahme von Medikamenten, Eisen oder Verdauungsmitteln zustande kommen. Sollte der Stuhl sehr dunkel, bis schwarz sein, kann dies durch Blutungen in der Darmwand verursacht sein und sollte unbedingt untersucht werden. Wenn ein weißlicher, schleimiger Film vorhanden ist, kann dies auf eine Pilzbelastung und auf eine Fehlbesiedelung des Mikrobioms hinweisen.



### Die „Regenbogenwurst“:

Je nachdem was gegessen wird, verfärbt es sich. Grün, wenn viel grünes Gemüse oder rot, wenn rote Rüben gegessen werden. Ein Zeichen, dass zu wenig Magensäure vorhanden ist. Genügend Magensäure kann die Farbpigmente der Nahrungsmittel aufbrechen und am Ende durch ein schönes Mittelbraun eine optimale Verdauung anzeigen.



### Weitere Fragen, die Sie sich stellen können, um zu sehen wie es Ihrem Darm und Ihrer Gesundheit geht:

1. Wie oft gehen Sie auf die Toilette? Jeder ist anders, aber es ist eine Tatsache, dass bei einer guten Verdauung täglich eine Entleerung stattfinden sollte. Toxine wollen ausgeschieden werden. Aber auch eine Übersensibilität kann ein Zeichen von Problemen sein, wenn Sie 5x täglich gehen müssen, stimmt auch etwas nicht!

2. Wie leicht können Sie gehen? Es ist mittlerweile üblich sich eine Zeitung oder das Smartphone in die Toilette mit zu nehmen und dort eine „Sitzung“ bis zu 30 Minuten ab zu halten. Ein gesunder Stuhlgang sollte einige wenige Minuten dauern. Es sollte ganz einfach sein. Weder starkes pressen noch die flüssigen Varianten sind richtig.

3. Konnten Sie sich vollständig entleeren? Für manche Menschen ist das nicht möglich, sie müssen öfters auf die Toilette, um es zu „probieren“. Und es fühlt sich unangenehm an. Ein Zeichen von schwacher Peristaltik und zu wenigen Ballaststoffen in der Ernährung. Vielleicht auch zu wenig körperlicher Bewegung.

4. Gibt es Gasbildung, Blähungen, Bauchgeräusche? Unser Darm beinhaltet eine Menge an Mikroorganismen, die für die Verdauung verantwortlich sind. Über das Mikrobiom habe ich bereits in einer vergangenen Impulsausgabe geschrieben. Diese Mikroben zu unterstützen und mit der für sie richtigen Nahrung zu versorgen ist der Schlüssel für eine gesunde Verdauung.

5. Was essen Sie? Können Sie die „4 Krankmacher“ aus der täglichen Nahrungsaufnahme zumindest für eine gewisse Zeit, verbannen? Zucker und Süßungsmittel, Milchprodukte, Gluten, zu viel süßes Obst, zu viel tierisches Protein. Nehmen Sie genügend Gemüse und Ballaststoffe zu sich?

6. Trinken Sie ausreichend Wasser?

7. Welche Fette essen Sie? Erhitzte Öle durch Frittiertes, Gebackenes können Entzündungen im Darm verursachen. Gute Öle allerdings helfen der Peristaltik. Bei Durchfall sollten Sie mit Ölen aufpassen und gute Verdauungsenzyme einnehmen.

Einen regelmäßigen Stuhlgang zu haben, heißt noch nicht, auch eine richtige Verdauung zu haben.

Die Beobachtung und Interpretation aber kann Ihnen helfen, schon früh zu erkennen, was für eine Veränderung notwendig wäre, um gesund zu werden oder bleiben zu können.

Gerne empfehle ich meinen Klientinnen sich spezielle lymphatische Körperzonen selber zu schröpfen. Diese Anwendungen stammen aus der Kinesiologie **„Touch for Health“** und können die Darmtätigkeit erfolgreich unterstützen:

### Neurolymphatische Zonen für Dünndarm und Dickdarm massieren: Außen und Innen-Seite der Oberschenkel

Mit einem Kokosöl Oberschenkel eincremen und die Außen und Innenseiten der Oberschenkel ordentlich durchkneten - oder mit einem Schröpfglas massieren. Das kann anfangs ziemlich weh tun - vor allem, wenn sich an diesen Stellen Fettpölsterchen angesammelt haben. Je besser das Gewebe, umso leichter wird es und die Verdauung wird sich rasch regulieren.



In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß mit „Unten“ - denn **„Gut gesch... ist halb gewonnen!“**

### Ihre Romana



**Romana Kreppel**  
Kinesiologin  
Instructor für  
Touch for Health  
und Brain Gym®,  
Physioenergetikerin

Helenenstraße 40  
2500 Baden  
Tel.: 0699 15 123 208

office@romanakreppel.at  
[www.romanakreppel.at](http://www.romanakreppel.at)