

Was Farbe und Form über den Stuhlgang verraten

Es lohnt sich, die eigenen Ausscheidungen anzusehen. Anhand von Farbe und Form erfahren Sie viel über die eigene Gesundheit.

Form und Konsistenz



Flüssig, ohne feste Bestandteile

Durchfall. Ihr Körper verliert viel Wasser. Trinken Sie ausreichend. Ein Arztbesuch ist nur angesagt, wenn der Durchfall länger als drei Tage anhält, sehr stark ist oder mit Bauchschmerzen oder Fieber einhergeht.



Wurstförmig und glatt

Auch hier: alles gut



Wurstartiger Kot, klumpige Würstchen

Auch hier fehlt Flüssigkeit. Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend trinken.



Weiche, glattrandige Klümpchen

Das ist völlig in Ordnung, wenn man öfters am Tag zur Toilette muss.



Schwer auszuscheidende Kügelchen

Sie leiden unter Verstopfung. Dem Körper fehlt es an Flüssigkeit. Vielleicht haben Sie unlösliche Ballaststoffe wie Getreide oder Hülsenfrüchte gegessen.



Wurstförmig mit Rissen

Alles im normalen Bereich.



Weiche Klümpchen mit unregelmässigem Rand

Nach einem besonders fettreichen Essen scheidet der Körper unverdaute Nahrungsfette und Öle aus. Dies kann eine mögliche Ursache für den weichen Stuhl sein. Kommt diese Art des Stuhlgangs regelmässig vor, sollten Sie Galle und Bauchspeicheldrüse beim Arzt untersuchen lassen.

Farbe



Braun

Alles gut. Die braune Farbe entsteht durch die bräunlichen Verdauungssäfte.



Grau oder lehmfarben

Achtung, dies deutet auf fehlende Verdauungssäfte hin. Vielleicht gibt es Probleme mit der Galle. Suchen Sie einen Arzt auf.



Gelb

Haben Sie viel Rüebli gegessen? In Verbindung mit Durchfall weist die Farbe jedoch auf eine Darminfektion hin. Ist der Kot zudem schmierig, stinkt und schwimmt obenauf? Das kann auf Probleme mit der Bauchspeicheldrüse hinweisen. Gehen Sie zum Arzt.



Schwarz oder schwarzbraun

Die sehr dunkle Farbe kann ein Hinweis auf Blutungen im oberen Magen-Darm-Trakt sein. Doch auch die Ernährung spielt eine Rolle: Rindfleisch, Spinat, dunkle Schokolade, Kohle- oder Eisenpräparate können den Stuhl dunkel färben.



Grün

Oft ist grünes Gemüse dafür verantwortlich. Grüner Durchfall hingegen ist ein Hinweis auf eine Darminfektion.



Rot

Hat man Rindfleisch oder Preiselbeeren gegessen, besteht kein Grund zur Sorge. Ansonsten ist es wohl Blut: Sie sollten sofort zum Arzt.