Nr. 46
Juni 2023
CHF 5

Das Rotpunkt-Magazin
für Junge

Hä?

VERDAUUNG 10 GAGGI-ANALYSE 15 DARMFLORA 13 ABWASSER 14 ANALSEX 20
INTOLERANZEN 13 KUNSTFURZEN 20 KATZENKACKE 5 WILDE WC'S 8 MIKROBIOM 6
FOOD-TIPPS 12 BLINDDARM 4 TIERHAUFEN 18 HÄMORRHOIDEN 5

LET'S TALK ABOUT...

«Wie lange die Verdauung dauert? Ich würde so 8 bis 12 Stunden schätzen.»

Guillaume, 26, Student

«Wie oft ich Scheisse sage? Etwa in jedem vierten Satz!»

Elma, 17, Dentalassistentin

«Genderneutrale Toiletten wären für mich überhaupt kein Problem.»

Lina, 19, Studentin

«Ich denke Fleisch dauert länger zum Verdauen als Gemüse.»

Waile, 20, Sanitärinstallateur

«Männer gehen öfter gross als Frauen, glaube ich. Vielleicht hängt das ja damit zusammen, dass sie tendenziell mehr essen als Frauen?»

Kevin, 32, Student

«Stress und Schlafmangel schlagen mir schon auf den Bauch. Unverträglichkeiten habe ich aber zum Glück keine.»

Elin, 19, Schülerin

Die nächste Ausgabe zum Thema **VIVA LA VAGINA** gibt's ab September in deiner Rotpunkt Apotheke!

Oh Shit – letztes Papierchen? Da heisst es Arschbacken zusammenkneifen…

Kacke stinkt, sieht hässlich aus und ist einfach nur grusig. Deshalb reden wir so selten und ungern über das, was in unserem Verdauungstrakt passiert. Ein grosser Fehler, denn in unserem Darm verbirgt sich eine Wunderwelt, die mindestens so interessant ist wie der Rest des Körpers.

Das hat in den letzten Jahren auch die Wissenschaft entdeckt – und befreit Darm und Co. damit immer mehr vom Dreckspatz-Image. Da machen wir gerne mit.

So, let's get into this shit!

Deine Rotpunkt Apotheke

INHALT

4 ROTSTIFT
Schnellesser, Langscheisser, Kotfresser…

6 WONDER WORLD
Kein Scheiss: Dein Darm ist eine Wunderwelt!

8 WORLD WIDE WC
Ein Kloführer durch Länder und Zeiten.

10 VON OBEN NACH UNTEN
Was geschieht zwischen Mjam und Pfrrt?

12 INPUT
Gutes Essen – gutes Bauchgefühl.

14 NACHGEFRAGT
Wie wird unser WC-Wasser gereinigt? Fabrice Bachmann erklärt's uns.

15 OUTPUT
Von hardcore bis pfluddrig: Das sagt dein Output über dein Innenleben.

16 KEIN SCHEISS
Unsere Produkte für dein Untenrum.

18 WELCHER HAUFEN GEHÖRT ZU WEM?
Alle müssen mal. Das gilt auch für Tiere.

20 PSSST…!
Sozusagen die Rückseite von der Rückseite.

‹Hä?› – Das Rotpunkt-Magazin für Junge erscheint viermal jährlich und behandelt jeweils ein Thema rund um den Körper.

Noch mehr Fragen? Dann komm in unsere Rotpunkt Apotheken. Hier findest du uns …

AUSGABE 46, JUNI 2023 – Herausgeber und fachtechnische Gesamtverantwortung: Rotpunkt-Pharma AG, Mühlebachstrasse 20, 8008 Zürich, info@rotpunkt-pharma.ch · **Gesamtleitung:** Volker Hagen, Giulia Huber, Sandra Milojevic, Milena Merazzi, Dr. Rudolf Andres · **Redaktion:** Rainer Brenner · **Gestaltungskonzept, Art Direction, Layout und Bildredaktion:** Studio Marcus Kraft · **Foto/Illustration:** Moriz Oberberger, Jamie Warren, Karolina Wojtas, Marcus Kraft, Bigstock, Unsplash · **Druck:** CH Media Print AG, chmediaprint.ch

ROTSTIFT

Katzenkacke, Blinddarm und Hämorrhoiden: Hier kommt die volle Ladung.

Rein damit, raus damit. Kann man machen, muss man nicht.

1 Ist schnell essen ungesund?

Sein Essen runterzuschlingen ist aus mehreren Gründen nicht gerade empfehlenswert. Einerseits schlucken wir dabei viel zu grosse Stücke und viel Luft. Das kann zu Bauchweh und Blähungen führen. Zum anderen setzt unser Völlegefühl erst nach etwa 15 bis 20 Minuten ein – wer bis dahin schon ordentlich reingeschaufelt hat, isst mehr, als der Körper braucht. Zudem gehen Forscher davon aus, dass regelmässiges zu schnelles Essen Diabetes, Übergewicht und Bluthochdruck begünstigen kann. Darum: Chillen beim Kauen – auch wenn der Hunger noch so gross ist.

2 Wozu brauchen wir den Blinddarm?

Eine Blinddarmentzündung ist eigentlich eine «Wurmfortsatzentzündung». Denn dieser kaum 10 cm lange Schlauch ist ein Fortsatz des eigentlichen Blinddarmes. Wenn dieser sich entzündet, wird er meist problemlos entfernt und die Betroffenen leben danach ohne weitere Einschränkungen. Doch auch dieses nicht überlebenswichtige Organ hat seinen Sinn: Der Wurmfortsatz enthält sogenannte Lymphfollikel, welche der Körper zur Immunabwehr nutzt. Bei einer sehr starken Durchfallerkrankung, können in diesem «Unterschlupf» Darmbakterien überleben, welche danach sozusagen als Backup wieder gebraucht werden.

3 Wieso knurrt unser Magen?

Borborygmus – so lautet die vom Klang her recht passende medizinische Bezeichnung für das Magenknurren. Der Grund für die Geräusche ist harte Arbeit: Der Magen arbeitet nämlich unablässig und versucht, Nahrung weiter in den Darm zu schieben. Wenn der Magen leer ist, wird statt Essen einfach Magensaft und Luft durch die enge Öffnung gequetscht. Und das klingt dann etwa so: Booorrborrrrr-yyyyggggmmmmus.

4

Warum essen Hunde so gerne Katzenkot?

Für die einen zum Kotzen, für andere ein Leckerbissen – das gilt vor allem, wenn man die Leibspeisen von Wauwau und Menschen vergleicht. Da Hunde nicht nur Jäger, sondern auch Aasfresser sind, werden sie von starken Gerüchen angezogen. Kot aller Art, sowie Kompost oder Urin sind darum willkommene Snacks für Hunde. Nicht mal Katzenstreu ist vor den vierbeinigen Allesfressern safe. Sie riechen in den Ausscheidungen allerdings wohl vor allem das, was die Katze gegessen hat – also Katzenfutter. Und dieses schmeckt vielen Hunden vorzüglich! Auch wenn das Verhalten normal ist, lohnt es sich trotzdem, deinem Hündchen diesen «Scheiss-Snack» abzugewöhnen. Denn über Kot können Parasiten und Krankheitserreger übertragen werden, unter anderem auch für den Menschen gefährliche Salmonellen.

Nicht gern (zu) gesehen: Büsi am Drücken.

Bis dass der Tod euch scheidet?

5

Was sind Hämorrhoiden?

Hämorrhoiden haben alle. Die gut durchbluteten Gefässpölsterchen befinden sich im Enddarm und schliessen dort zusammen mit den Schliessmuskeln den After. Das ist übrigens ein ziemlich harter Job, wenn man bedenkt, dass diese Körperpartie beim Niesen, Husten oder auch beim Krafttraining ziemlich viel Druck standhalten muss, damit nichts in die Hose geht. Bemerkbar machen sie sich nur, wenn sie krankhaft vergrössert sind – manchmal so sehr, dass sie aus dem Hintern herausragen. Das kommt bei jüngeren Menschen zum Glück eher selten vor. Mögliche Gründe sind zum Beispiel Verstopfung, Durchfall, Bewegungsmangel, eine Schwangerschaft oder das häufige Heben schwerer Sachen. Die Folgen sind Juckreiz, Schmerz, Nässen oder Brennen – alles ziemlich unangenehm, aber behandelbar. Wir hoffen trotzdem, die Deinigen bleiben dort, wo sie hingehören.

6

Sitzen Männer länger auf dem Klo als Frauen?

Ganz eindeutige Beweise für diese Behauptung zu finden, ist nicht einfach. Laut einer vielzitierten britischen Studie ist das WC aber definitiv ein beliebter Rückzugsort für rund 23% der befragten Männer. Hier «verstecken» sie sich vor Partner:in oder Familie und suchen Entspannung. 14% der Befragten gaben an, dort auch Lesematerial oder Lebensmittel (!) zu lagern, wenn die Sitzung mal wieder länger dauert. Die schlechte Nachricht: Nicht immer bleibt der WC-Besuch ungestört. Und noch eine schlechte Nachricht: Wenn man zu lange auf dem Topf sitzt, können Beckenboden und Schliessmuskel belastet werden, was wiederum Hämorrhoiden begünstigt. Nichts, was Spass macht, bleibt einem vergönnt. Scheisse.

WONDER WORLD

Mikrobiom nennt sich der Bakteriencocktail, der in deinem Dickdarm den Laden schmeisst. Ein kleiner Einblick in die Wunderwelt in deinem Bauch.

Mamas Küche

Der vielfältige Mix aus Bakterien wird auch Darmflora genannt. Die Entstehung beginnt bei der Geburt: Wenn das Baby im engen Geburtskanal mit Bakterien aus **Vagina und Anus** in Berührung kommt, wird der Grundstein gelegt. Bis das Mikrobiom ausgereift ist, dauert es etwa ein Jahr.

Power-Riegel

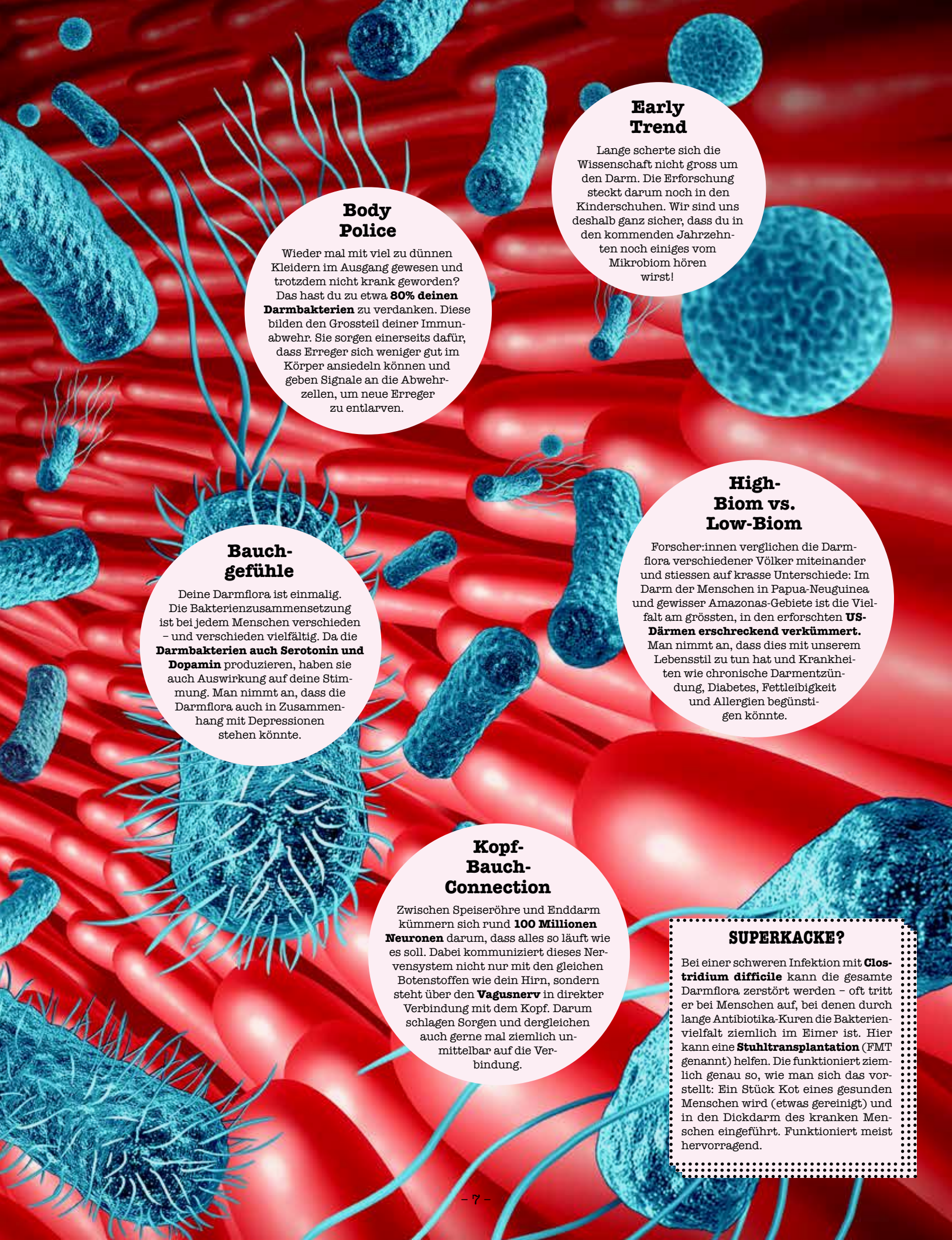
Die Verdauung ist brutal aufwendig. Darmbakterien stellen Fettsäuren für die Darmschleimhaut zur Verfügung, damit die Zellen genügend Energie haben, um sich zu erneuern – im Schnitt passiert das rund alle **drei bis fünf Tage.**

Nachbearbeitung

Einige der Bakterien sorgen dafür, dass **Ballaststoffe** aufgelöst werden, die es durch den Dünndarm geschafft haben. Andere produzieren aus dem Material bereits **Vitamine.**

Kiloweise Vielfalt

100 Billionen Bakterien leben ungefähr in einem gesunden Dickdarm. Sie stammen aus rund **400 Bakterienstämmen** und wiegen insgesamt zwischen **1 und 2 Kilo.** In dieser Darm-Grossstadt leben nicht nur **Bakterien,** sondern auch **Pilze** und **Viren.**



Early Trend

Lange scherte sich die Wissenschaft nicht gross um den Darm. Die Erforschung steckt darum noch in den Kinderschuhen. Wir sind uns deshalb ganz sicher, dass du in den kommenden Jahrzehnten noch einiges vom Mikrobiom hören wirst!

Body Police

Wieder mal mit viel zu dünnen Kleidern im Ausgang gewesen und trotzdem nicht krank geworden? Das hast du zu etwa **80% deinen Darmbakterien** zu verdanken. Diese bilden den Grossteil deiner Immunabwehr. Sie sorgen einerseits dafür, dass Erreger sich weniger gut im Körper ansiedeln können und geben Signale an die Abwehrzellen, um neue Erreger zu entlarven.

High-Biom vs. Low-Biom

Forscher:innen verglichen die Darmflora verschiedener Völker miteinander und stiessen auf krasse Unterschiede: Im Darm der Menschen in Papua-Neuguinea und gewisser Amazonas-Gebiete ist die Vielfalt am grössten, in den erforschten **US-Därmen erschreckend verkümmert.** Man nimmt an, dass dies mit unserem Lebensstil zu tun hat und Krankheiten wie chronische Darmentzündung, Diabetes, Fettleibigkeit und Allergien begünstigen könnte.

Bauchgefühle

Deine Darmflora ist einmalig. Die Bakterienzusammensetzung ist bei jedem Menschen verschieden – und verschieden vielfältig. Da die **Darmbakterien auch Serotonin und Dopamin** produzieren, haben sie auch Auswirkung auf deine Stimmung. Man nimmt an, dass die Darmflora auch in Zusammenhang mit Depressionen stehen könnte.

Kopf-Bauch-Connection

Zwischen Speiseröhre und Enddarm kümmern sich rund **100 Millionen Neuronen** darum, dass alles so läuft wie es soll. Dabei kommuniziert dieses Nervensystem nicht nur mit den gleichen Botenstoffen wie dein Hirn, sondern steht über den **Vagusnerv** in direkter Verbindung mit dem Kopf. Darum schlagen Sorgen und dergleichen auch gerne mal ziemlich unmittelbar auf die Verbindung.

SUPERKACKE?

Bei einer schweren Infektion mit **Clostridium difficile** kann die gesamte Darmflora zerstört werden – oft tritt er bei Menschen auf, bei denen durch lange Antibiotika-Kuren die Bakterienvielfalt ziemlich im Eimer ist. Hier kann eine **Stuhltransplantation** (FMT genannt) helfen. Die funktioniert ziemlich genau so, wie man sich das vorstellt: Ein Stück Kot eines gesunden Menschen wird (etwas gereinigt) und in den Dickdarm des kranken Menschen eingeführt. Funktioniert meist hervorragend.

WORLD WIDE WC

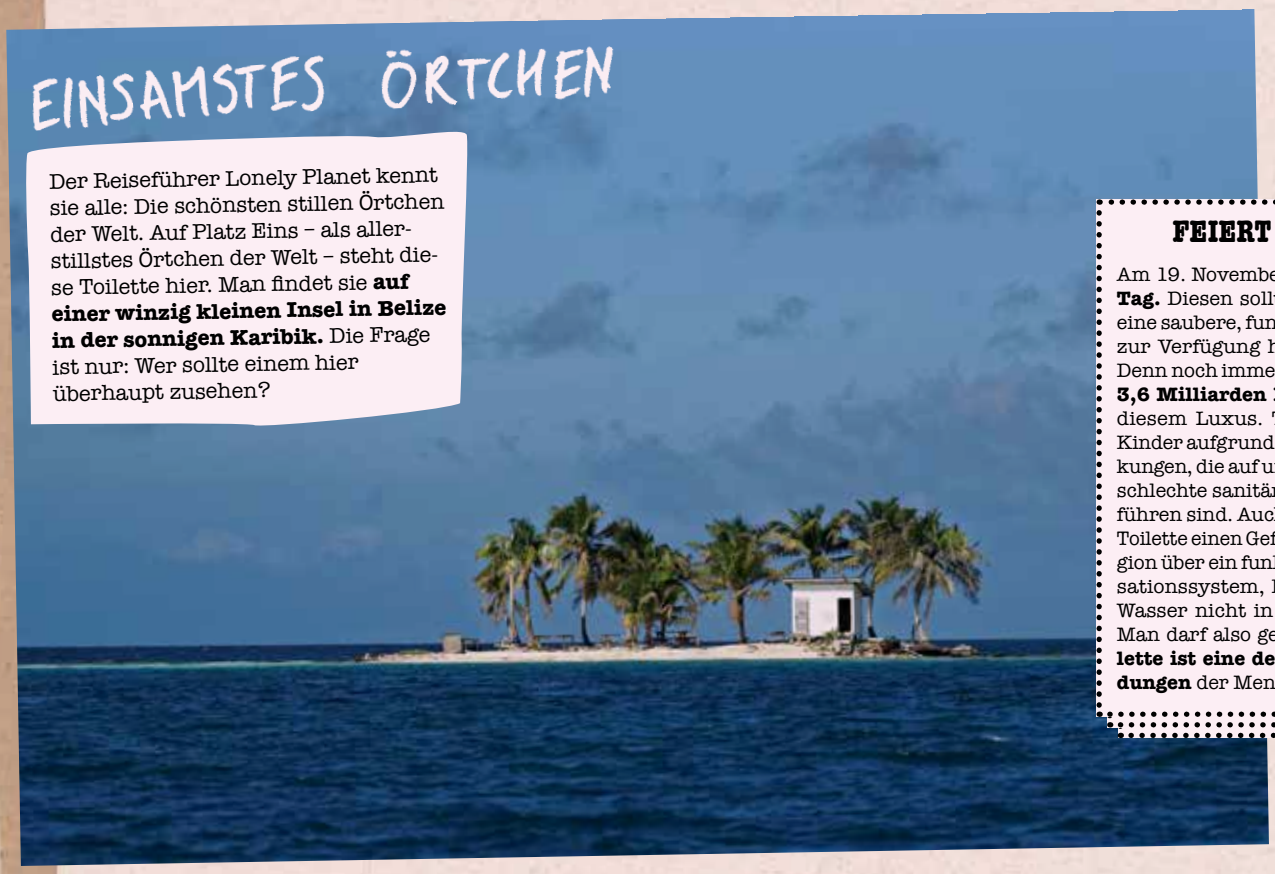
Zugegeben: Toiletten sind kein wahnsinnig schönes Thema. Dafür aber ein wichtiges! Sechs Einblicke in stille Örtchen und alles, was damit zusammenhängt.

WC-KULTUR

Erste einfache Toiletten wurden bereits **im vierten Jahrhundert vor Christus von den Sumerern erfunden.** Dabei handelte es sich um einfache Röhren, auf denen man sein Geschäft verrichtete. Die meisten Menschen machten aber ganz einfach ins Töpfchen oder auf den Acker. Rund 1'000 Jahre später wurde auf Kreta eine erste Spülung verbaut, allerdings eher für die gehobene Schicht. **Richtig gelebt wurde die WC-Kultur von den Römern.** Dort hatten früh sogar Sklav:innen Zugang zu öffentlichen Toiletten wie dieser im Bild. Forscher:innen gehen davon aus, dass die Schlangen vor den römischen Klos schon damals ziemlich lang waren. An den Mauern vor dem Eingang fand man nämlich manchmal eingeritzte «Graffitis» der Wartenden.

EINSAMSTES ÖRTCHEN

Der Reiseführer Lonely Planet kennt sie alle: Die schönsten stillen Örtchen der Welt. Auf Platz Eins – als allerstillstes Örtchen der Welt – steht diese Toilette hier. Man findet sie **auf einer winzig kleinen Insel in Belize in der sonnigen Karibik.** Die Frage ist nur: Wer sollte einem hier überhaupt zusehen?



FEIERT DEN TOPF!

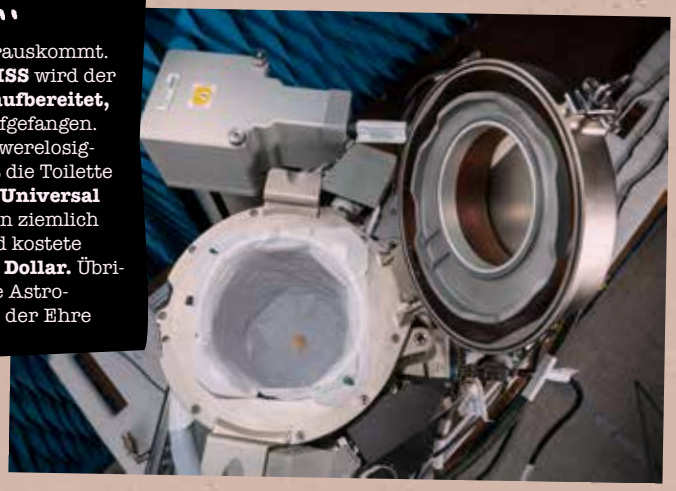
Am 19. November ist **Welt-Toiletten-Tag.** Diesen sollte jeder Mensch, der eine saubere, funktionierende Toilette zur Verfügung hat, ausgiebig feiern. Denn noch immer profitieren weltweit **3,6 Milliarden Menschen** nicht von diesem Luxus. Täglich sterben 800 Kinder aufgrund von Durchfallerkrankungen, die auf unsicheres Wasser und schlechte sanitäre Hygiene zurückzuführen sind. Auch der Umwelt tut jede Toilette einen Gefallen: Verfügt eine Region über ein funktionierendes Kanalisationssystem, kann verunreinigtes Wasser nicht in die Natur gelangen. Man darf also getrost sagen: **Die Toilette ist eine der wichtigsten Erfindungen** der Menschheitsgeschichte.

GANZ UNTEN

Im Abwasserkanal zu arbeiten ist auch bei uns ein harter Job. Besonders hart ist dieser allerdings in **indischen Grossstädten wie Neu-Delhi.** Unterhalb der 30-Millionen-Metropole reinigen Arbeiter mit einfachster Ausrüstung die Abwasserschluchten. Viele von ihnen werden todkrank, verunfallen oder ersticken an den Gasen. **Allein zwischen 2000 und 2007 kamen dabei rund 1'000 Menschen ums Leben.** Das Schlimmste: Die Kanalreiniger gehören praktisch allesamt der untersten Gesellschaftsgruppe der sogenannten Valmiki an. Und das, obwohl das Kastensystem in Indien eigentlich seit mehr als 70 Jahren gesetzlich abgeschafft wurde.

ALLES IST MATERIE...

...das gilt auch für das, was aus uns herauskommt. Auf der internationalen **Raumstation ISS** wird der **Urin darum wieder zu Trinkwasser aufbereitet,** Gaggi wird in einem separaten Loch aufgefangen. Damit die Exkremente auch in der Schwerelosigkeit da landen, wo sie hingehören, baut die Toilette einen Unterdruck auf. Das sogenannte **Universal Waste Management System** ist also ein ziemlich ausgeklügeltes High-Tech-System – und kostete in der Entwicklung rund **23 Millionen Dollar.** Übrigens: Auf der Apollo-Mission trugen die Astronauten noch Windeln. Man nannte sie der Ehre halber aber «Apollo Bags».



HINTER(N)HÄLTIG!

Eine ganz besonders sichere Schlosstoilette erfand Sir John Harrington **im Jahre 1596** für seine Schwiegermama Elizabeth I.: Im Erker des Turms befand sich ein Loch mit eingebauter Falltür, durch welche das Häufchen hui nach unten geschickt wurde. Im Mittelalter war für manche Schlossbewohner:innen die **Toilette eine Gefahrenquelle,** da sich durch diesen Gang Feinde reinschleichen konnten. Berühmte Könige und Ritter liessen so ihr Leben beim «letzten Geschäft». Ein grausiger Tod – für Mörder und Opfer!

VON OBEN NACH UNTEN

Zwischen deinem feinen Burger und dem WC-Besuch passiert so einiges – eine Reise mit 10 Stopps. Illustration: Moriz Oberberger

1. Kauen

Verdauung beginnt bereits mit dem Kauen. Dabei wird die Nahrung verkleinert und Kohlenhydrate werden durch ein Speichel-Enzym in Zucker aufgespalten. Je länger du einen Bissen Brot kaust, desto süsser wird er.

FACTS

Dünndarm: 4 bis 6 Meter
Dickdarm: ca. 1,5 Meter
Darmoberfläche: bis zu 500 m²
Verdauungszeit: 4 bis 100 Stunden

2. Luft vs. Essen

Danach schiebt die Zunge den Brei in die Speiseröhre. Damit nichts in die Luftröhre gelangt, verschliesst der Kehldeckel beim Schlucken die Luftröhre.

AUTSCH, DAS BRENNT!

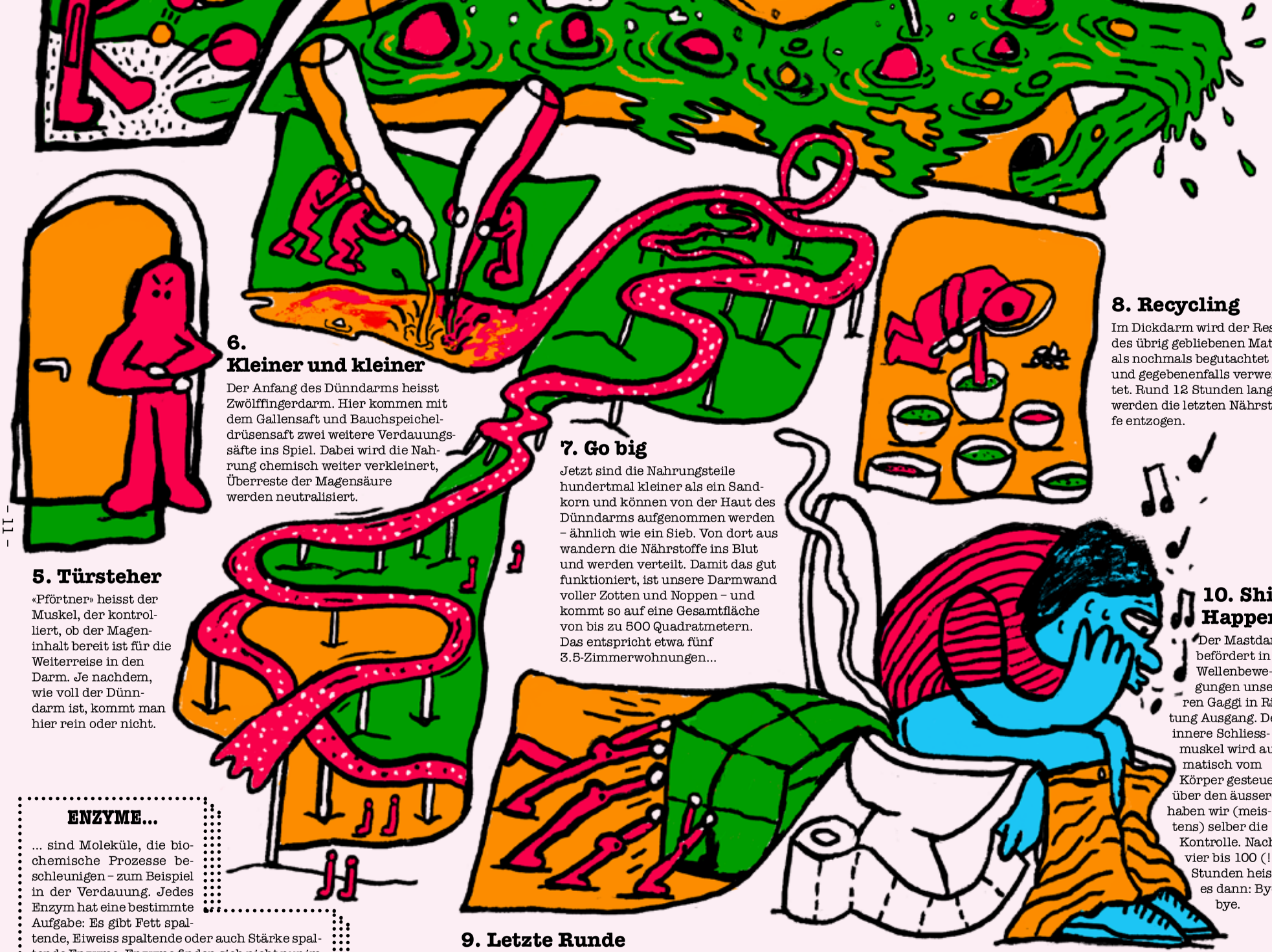
Beim **Sodbrennen** steigt Magensaft die Speiseröhre hoch, weil der Verschluss nicht dichthält. Zu üppige Menüs melden sich dann in Form von saurem Aufstossen und Brennen im Brustbereich zurück. Bei manchen Menschen ist das Problem aber krankhaft – dann spricht man von Reflux-Krankheit.

3. Runter damit

Innerhalb weniger Sekunden befördern die vielen ringförmigen Muskeln unserer Speiseröhre den Brei nach unten – so etwa wie bei einer Schlange.

4. Säurebad

Unser Magen ist ein Chemielabor. Hier wird der Brei mit Magensaft vermengt und aufgelöst. Das dauert je nach Fettanteil und Grösse der Brocken rund eine bis sechs Stunden. Pro Tag produziert ein Mensch etwa zwei bis drei Liter Magensaft. Die darin enthaltene Salzsäure (!) zersetzt den Brei und tötet Bakterien. Mithilfe von Enzymen werden Eiweisse aufgespaltet. Der Magen knetet den Brei dabei stetig. Dieser Saft ist also ein ganz schön giftiges Süppchen. Darum werden die Magenschleimhäute auch schnell ersetzt und der Verschluss zur Speiseröhre wird durch einen Schliessmuskel bewacht.



5. Türsteher

«Pförtner» heisst der Muskel, der kontrolliert, ob der Mageninhalt bereit ist für die Weiterreise in den Darm. Je nachdem, wie voll der Dünndarm ist, kommt man hier rein oder nicht.

6. Kleiner und kleiner

Der Anfang des Dünndarms heisst Zwölffingerdarm. Hier kommen mit dem Gallensaft und Bauchspeicheldrüsensaft zwei weitere Verdauungssäfte ins Spiel. Dabei wird die Nahrung chemisch weiter verkleinert, Überreste der Magensäure werden neutralisiert.

7. Go big

Jetzt sind die Nahrungsteile hundertmal kleiner als ein Sandkorn und können von der Haut des Dünndarms aufgenommen werden – ähnlich wie ein Sieb. Von dort aus wandern die Nährstoffe ins Blut und werden verteilt. Damit das gut funktioniert, ist unsere Darmwand voller Zotten und Noppen – und kommt so auf eine Gesamtfläche von bis zu 500 Quadratmetern. Das entspricht etwa fünf 3.5-Zimmerwohnungen...

8. Recycling

Im Dickdarm wird der Rest des übrig gebliebenen Materials nochmals begutachtet und gegebenenfalls verwertet. Rund 12 Stunden lang werden die letzten Nährstoffe entzogen.

9. Letzte Runde

Übrig bleiben unverdaute Nahrungsfasern, Bakterien und Wasser und da sich die immense Darmoberfläche stetig selber erneuert, auch Darmreste. Der Dickdarm formt aus diesen Abfällen mit Schleim und Flüssigkeit einen – na was wohl...?

10. Shit Happens

Der Mastdarm befördert in Wellenbewegungen unseren Gaggi in Richtung Ausgang. Der innere Schliessmuskel wird automatisch vom Körper gesteuert, über den äusseren haben wir (meistens) selber die Kontrolle. Nach vier bis 100 (!) Stunden heisst es dann: Bye, bye.

ENZYME...

... sind Moleküle, die biochemische Prozesse beschleunigen – zum Beispiel in der Verdauung. Jedes Enzym hat eine bestimmte Aufgabe: Es gibt Fett spaltende, Eiweiss spaltende oder auch Stärke spaltende Enzyme. Enzyme finden sich nicht nur im Körper, sondern werden zum Beispiel auch in Waschmitteln oder Kosmetik eingesetzt.

INPUT

Du bist, was du isst: Mit diesen Food-Tipps verbesserst du dein Bauchgefühl.

1 Verstopfung

Kaffee: Koffein regt Magensaftproduktion und Darmwand an

Trockenpflaumen: Am besten über Nacht drei Schnitze im Wasser einweichen und essen, danach das Wasser trinken – und hopp auf den Topf

Leinsamen (geschrotet): Ein Löffel davon ins Müesli oder Joghurt

Don'ts: Weissbrot, Teigwaren, Süssigkeiten, Fast Food, harte Eier, Bananen, Schoggi, Rotwein, Schwarztee, Kakao

2 Blähungen

Rülpser? Raus damit.
Das Rülpsen sollte nicht unterdrückt werden, denn wenn Luft raus muss, muss sie raus.

Langsamer essen – auch wenn's gut schmeckt

Kümmel nimmt dem Kohl, Bohnen und anderen Bläh-Speisen die Luft raus

Fenchel-, Anis- oder Koriandertee zum Essen statt Softdrinks oder Alk

Regelmässig **Joghurt** essen

Wer Erbsen und Bohnen schlecht verträgt, ist mit **Linsen** meist besser bedient

SUGARPEDIA

Fruktose: z.B. in Fruchtsaft, zu viel schadet der Leber

Laktose: Milchzucker

Glukose: Traubenzucker, kommt zum Beispiel in Früchten und Honig vor, geht schnell ins Blut

Maltose: Abfallprodukt von Bier und Whiskey, in vielen Snacks enthalten

Isomaltulose: Zweifachzucker, natürlich in Zuckerrohr enthalten, erhöht den Blutzucker langsamer

Maltodextrin: wasserlösliche Mischung aus zwei Kohlenhydraten, z.B. in Chips und Wurstwaren

Maissirup / HFS / GFS: Zuckerkonzentrat aus Maisstärke, vor allem in Softdrinks zu finden

3 Erbrechen und Durchfall

Cola und Salzstängeli? Nicht wirklich. Denn darin gibt's zu wenig wichtige Salze. Erstmal lieber gar nichts essen. Dann mit **Tee, Zwieback oder Haferschleim** beginnen und später **gut verkochtes Gemüse oder Brei.** Auf fettreiches oder stark gewürztes Essen verzichten. Tee und Wasser in kleinen, dann normalen Mengen trinken.

Elektrolytendrink
(bei Durchfall und Kater)

- 0,5 Liter Wasser
- 0,5 Liter Orangensaft
- 1 TL Salz
- 7 TL Zucker

(in kleinen Schlucken trinken.)

Dein Bauch macht alles platt. Fast alles...

Quelle: «Dr. Food. Für Magen, Darm & Verdauung» von B. Hobelsberger, Prof. Dr. M. Storr und I. König (GU Verlag, 2020)

Alles muss raus. Gegen Reisedurchfall empfiehlt die WHO eine Trinklösung mit Salz, Soda, Traubenzucker und Kaliumchlorid, erhältlich in der Rotpunkt Apotheke. Um vorzubeugen: Früchte und Gemüse nur geschält und nur gekochte oder gegarte Speisen essen. Und Wasser aus der Flasche.

4 Flauer Magen und Reisekrankheit

Bei flauem Bauch ein paar **getrocknete Ingwerscheibchen** kauen oder als Tee mit Honig trinken. Aber nicht zu viel!

Kamillentee – der Klassiker

Nach zu fettigem Essen können sich Galle und Leber melden. **Bitterstoffe (z.B. in Chicorée, Radieschen, Grapefruits)** im Menü können helfen

Richtig sitzen. Ist dir unterwegs oft schlecht? Setze dich im Car so weit wie möglich nach vorne und blicke aus dem Fenster. Beim Schiff nicht unter Deck gehen. Im Flugi möglichst in der Nähe der Flügel sitzen.

5 Magendrücken

Melissen-Tee, eine Tasse **Espresso** oder eine (angenehm) **warme Bettflasche** auf den Bauch

6 Sodbrennen

Fettarmes Fleisch wie Poulet oder Seezunge

Säurearme Früchte und Gemüse wie Aprikosen, Papaya, Gala-Äpfel, Rüebli, Kürbis, Spinat oder Fenchel

Lieber **mehrere kleinere Gerichte** pro Tag essen als grosse Mengen

Bei akuten Schmerzen: 2 bis 3 Löffel **rohes Sauerkraut, warme Milch, Basenpulver oder mentholfreier Kaugummi,** denn der regt den Speichelfluss an

DAS LIEBT DEINE DARMFLORA

Topinambur (wegen Bifido-Bakterien)

Chicorée (wegen Inulin und Bitterstoff)

Schwarzwurzel (wegen Inulin)

Äpfel (wegen Ballaststoff Pektin in der Schale)

Zwiebeln (wegen Inulin)

Gekochte, abgekühlte Kartoffeln (wegen resistenter Stärke, können auch wieder erhitzt werden)

Sauermilchprodukte wie Kefir, Joghurt, Quark (wegen aktiven Milchsäurebakterien)

DAS HASST DEINE DARMFLORA

Fastfood, Weissbrot, rotes Fleisch Wurstwaren und Softdrinks: Alles mit wenig Ballaststoffen sorgt für einen weniger gesunden Bakterienmix im Darm.

Antibiotika: Klar, die müssen manchmal leider sein. Sie töten aber nicht nur schädliche, sondern auch viele nützliche Bakterien. Deshalb sparsam einsetzen.

Stress: Auch anhaltender psychischer und körperlicher Stress wirkt sich negativ auf die Bauchwelt aus.

GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT (ZÖLIAKIE)

Gluten sind natürliche Speicherproteine, die dafür sorgen, dass der Teig elastisch bleibt und sich die Zutaten gut vermischen. Sie kommen in den meisten einheimischen Getreidesorten und daraus hergestellten Produkten vor. Bei einer Unverträglichkeit betrachtet der Körper Gluten als Feind und bildet Abwehrstoffe, die die Dünndarmschleimhaut angreifen. Langfristig kann dies zu Mangelerscheinungen führen. Die Symptome sind leider oft nicht eindeutig erkennbar. Sie reichen von Durchfall bis hin zu Depressionen oder Zyklusstörungen.

No-Gos: Pizza, Bier, Wurst, Weissbrot, Guetzli

LAKTOSEINTOLERANZ

Die Betroffenen produzieren zu wenig des Enzyms Laktase, das uns hilft, den Milchzucker zu verdauen. Dadurch gelangt der Milchzucker unverdaut in den Dickdarm und verursacht dort Blähungen, Durchfall oder Krämpfe. Eine Laktoseintoleranz lässt sich relativ einfach testen. Gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt kann eine Toleranzgrenze festgelegt werden.

No-Gos: Rahm, Glace, Fertigfood, Milch, Milchschoggi

FRUKTOSEINTOLERANZ

Ähnliches Problem wie bei der Laktoseintoleranz. Allerdings fehlt kein Enzym, sondern ein Transportprotein, welches den Zucker in den Körper befördert. So landet zu viel im Dickdarm – und sorgt dort für Stress.

No-Gos: Honig, Äpfel, Birnen, Fruchtsäfte, Limos

HISTAMIN-UNVERTRÄGLICHKEIT

Betroffene können das Eiweiss Histamin nicht gut verarbeiten. Darum flutet es den Körper und macht sich in Durchfall, Hautproblemen, Herzrasen oder niederem Blutdruck bemerkbar.

No-Gos: Schimmelkäse, Alkohol, reife Salami, Zitrusfrüchte, Tomaten

NACHGEFRAGT

Fabrice Bachmann erklärt uns, wie Abwasser gereinigt wird – und was wir daraus lesen können.

Klärbecken des Klärwerks Werdhölzli in Zürich.

Wie kriegt man den Gaggi aus dem Wasser raus?
Das verläuft in mehreren Stufen. Am Anfang werden mit einem Rechen die gröbsten Feststoffe rausgesiebt. So fallen bei uns jährlich knapp 500 Tonnen Material an, welches entwässert und verbrannt wird. Als nächstes werden die feineren Feststoffe, wie auch das Gaggi in grosse Becken geleitet, wo das Wasser nur langsam fliesst. Dadurch senden sich die Schmutzstoffe auf den Boden des Beckens. Danach sind praktisch nur noch gelöste Stoffe im Wasser. Diese werden durch Mikroorganismen in unkritische Stoffe umgewandelt.

Durch Bakterien?
Genau. Diese Bakterien-Mischung wandelt beispielsweise die für die Gewässer und Fische giftigen Stickstoffverbindungen in reinen Stickstoff um, wie er auch in der Luft vorkommt. Dadurch wird er unschädlich. Das geschieht mithilfe verschiedener Bakterien und in mehreren Schritten. Diese Stufe ist für eine moderne Abwasserreinigungsanlage die wichtigste.

Wie geht es weiter?
Seit rund drei Jahren können wir auch Medikamentenrückstände, Pestizide oder Hormone aus dem Abwasser entfernen. Dazu geben wir in einer weiteren Stufe Pulveraktivkohle zum bereits sehr gut gereinigten Abwasser hinzu. Das ist ganz feine Kohle, die kleinste Stoffmengen an sich binden kann. Danach läuft das Wasser durch einen sehr feinen Sandfilter und wird wieder in einen Fluss oder Bach entlassen.

Kann man Wasser zu 100% reinigen?
100% ist schon sehr schwer zu erreichen, theoretisch kann man aber sehr nahe dahin kommen. Aber eine fast 100%-ige Reinigung ist sehr aufwändig und kostspielig. Wichtig ist für uns, dass das gereinigte Abwasser bedenkenlos wieder in das nächste Gewässer eingeleitet werden kann. Keime, Bakterien und dergleichen werden beispielsweise nur wenige entfernt. Auch Medikamentenrückstände können nur teilweise entfernt werden. Umso wichtiger ist es, dass man nichts ins Abwasser lässt, was nicht da hingehört.

Woher kommen denn die gröbsten Verunreinigungen?
Neben dem Abwasser aus Haushalten kommen zum Beispiel belastete Abwässer aus Industriebetrieben und Spitälern zu uns. Bei Regenwetter gelangen zusätzlich von den Strassen Verunreinigungen durch Autopneus und Häuserfarben dazu, die mit dem Regen in die Kanalisation gewaschen werden.

Was sollte auf keinen Fall im WC landen?
Es ist einfacher zu sagen, was reingehört: Wasser, Urin und Fäkalien, WC-Papier. Das ist alles. Eine Pfanne mit viel Fett solltest du zum Beispiel ausreiben und das Fett kompostieren – solche Fette können sonst zu einer Verstopfung von Kanalisation und Pumpen führen.

Stimmt es, dass man Rückstände von Drogen, Hormonen oder Krankheiten in der Kläranlage messen kann?
Ja, das Abwasser kann sehr viel über eine Gesellschaft erzählen. Es hilft aber, wenn man weiss, wonach man sucht (lacht). Nach Krankheitserregern wird bei uns – mit Ausnahme des Covid-Virus – aber nicht automatisch gesucht. Eine Analyse von Antibiotika-Resistenzen wäre aber eine sinnvolle Ergänzung.

Was kostet denn die Abwasserreinigung etwa pro Kopf?
Das kommt auf die Region und deren spezifischen Gegebenheiten an. Im schweizweiten Mittel bezahlt man aber rund 80 Franken pro Jahr und Einwohner:in für die Abwasserreinigung. Hier kommen jeweils noch die Kosten für die Kanalisation dazu.

Fabrice Bachmann ist Geschäftsführer des Gewässerschutzverbandes der Region Zugersee-Küssnachtersee-Ägerisee.

OUTPUT

Ein Blick ins WC sagt mehr über dich aus, als du denkst. Das alles lässt sich aus deinem Gaggi lesen:

FORM

zu hart:

Harte Kügelchen

Können auf zu wenig Flüssigkeit oder Mangel an Ballaststoffen hinweisen.

Do: Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte und viel Wasser.

Zopfmässig

Kann auf zu wenig Flüssigkeit oder Mangel an Ballaststoffen hinweisen.

Do: Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte und viel Wasser.

wünschenswert:

Wurst mit Rissen

Ziemlich gut. Noch mehr Flüssigkeit und gesundes Essen schaden trotzdem nicht.

Glatte Wurst

So sieht ein 1A-Gaggi aus.

Do: Abputzen, Hände waschen und dir selber auf die Schulter klopfen.

Glatte, weiche Klümpchen

Du gehst wahrscheinlich ziemlich häufig – das ist aber kein Problem.

zu weich:

Weiche Klumpen mit unregelmässigem Rand

Erste Anzeichen von Durchfall. Kann auch bei Aufregung mal vorkommen oder ein Warnsignal sein.

Do: Wenn sich's nach ein paar Tagen nicht bessert, ab zur Ärztin oder zum Arzt.

Durchfall

Kann kurzzeitig auftreten, wenn's länger als ein, zwei Tage dauert, unbedingt untersuchen lassen. Der Körper verliert sonst schnell viel Flüssigkeit.

Do: Wenn sich's nach ein paar Tagen nicht bessert, ab zur Ärztin oder zum Arzt.

FARBE

Braun

Bei Braun ist alles im Grünen. Seine braune Farbe erhält der Gaggi übrigens durch den Mix an Verdauungssäften im Darm.

Schwarz

Kann ein Anzeichen für eine Blutung im Darm sein. Oder einfach dafür, dass du ziemlich viel dunkle Schoggi oder eisenhaltige Sachen gegessen hast. Weiter beobachten.

Rot

Randen oder Beeren sind der häufigste Grund. Ansonsten definitiv ein Zeichen für Blut im Stuhl. Ab zur Ärztin oder zum Arzt.

Grün

Viel grünes Gemüse kann der Grund sein. Ansonsten lieber mal checken lassen. Weiter beobachten.

Gelb

Auch hier kann die Ernährung (Rüebli und Co.) der Grund sein. Wenn der Kot allzu flüssig oder fettig erscheint, aber weiter beobachten.

Grau

Grauer Kot ist ein Zeichen dafür, dass mit deinen Verdauungssäften etwas nicht stimmt. Lass das mal checken.

SWIM OR DROWN

Wenn Kot schwimmt, enthält er mehr Gase. Das hängt vor allem mit der Ernährung zusammen. Wenn er immer schwimmt, könnte das aber auf zu fettigen Stuhlgang, zu viel Eiweiss oder eine Unverträglichkeit hinweisen.

GERUCH

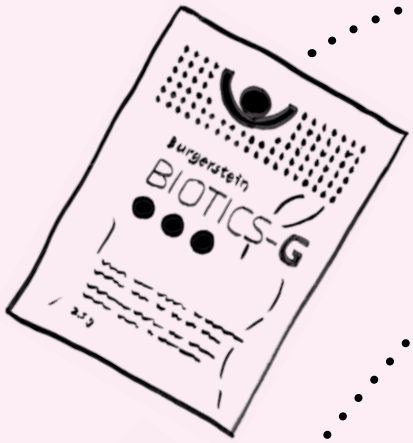
Ganz ehrlich: Gaggi riecht nie nach Rosen. Wenn's aber über längere Zeit faulig und ungewohnt übel riecht und Konsistenz oder Farbe ungewöhnlich sind, solltest du zur Ärztin oder zum Arzt.

KEIN SCHEISS

Deine Verdauung und alles rund um deinen Hintern ist natürlich Privatsache. Wenn's nicht so funktioniert, wie gewünscht, wird's aber schnell zu einer sehr lästigen Privatsache. Darum: Vielleicht doch mal durchlesen. Oder ungeniert vorbeikommen.

Bakterien-Booster

Wie wichtig ein vielfältiges Bakterien-Volk in deinem Darm ist, weisst du spätestens, wenn du die vorangegangenen Seiten gelesen hast. Biotics-G unterstützt mit zweieinhalb Milliarden koloniebildenden Einheiten pro Tagesportion dabei, dass die Bakterienkultur in deinem Bauch vielfältig gedeiht. Zudem trägt es zu einer gesunden Darmschleimhaut und einem funktionierenden Immunsystem bei.
Burgerstein Biotics-G Beutel, 7 Stk, CHF 15.30*
Antistress AG

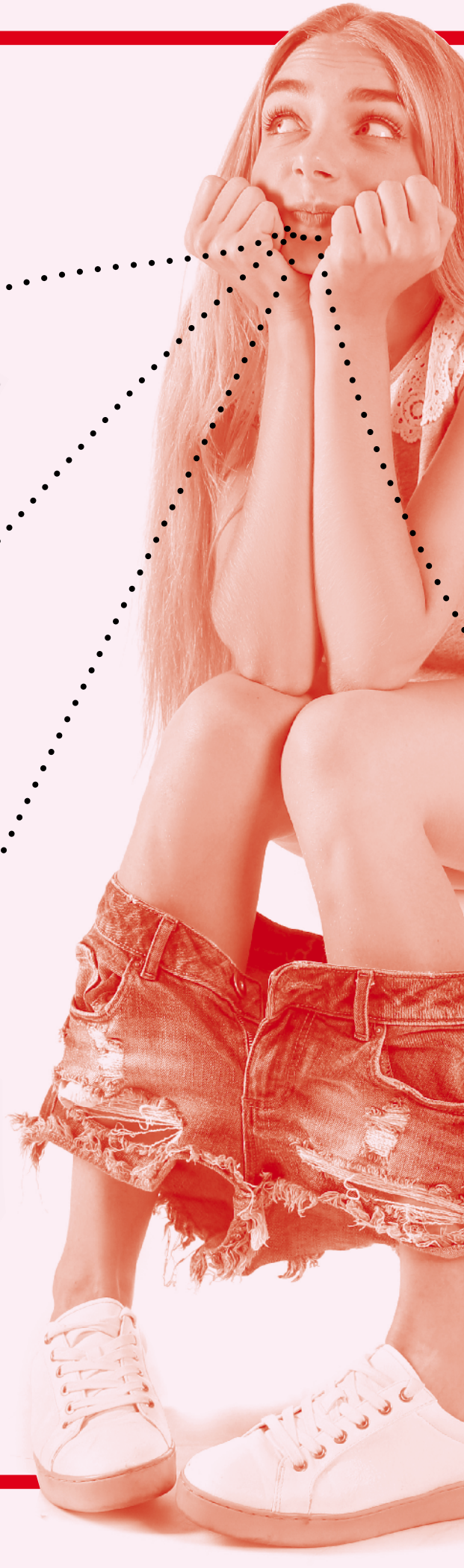


(No) Milky Way

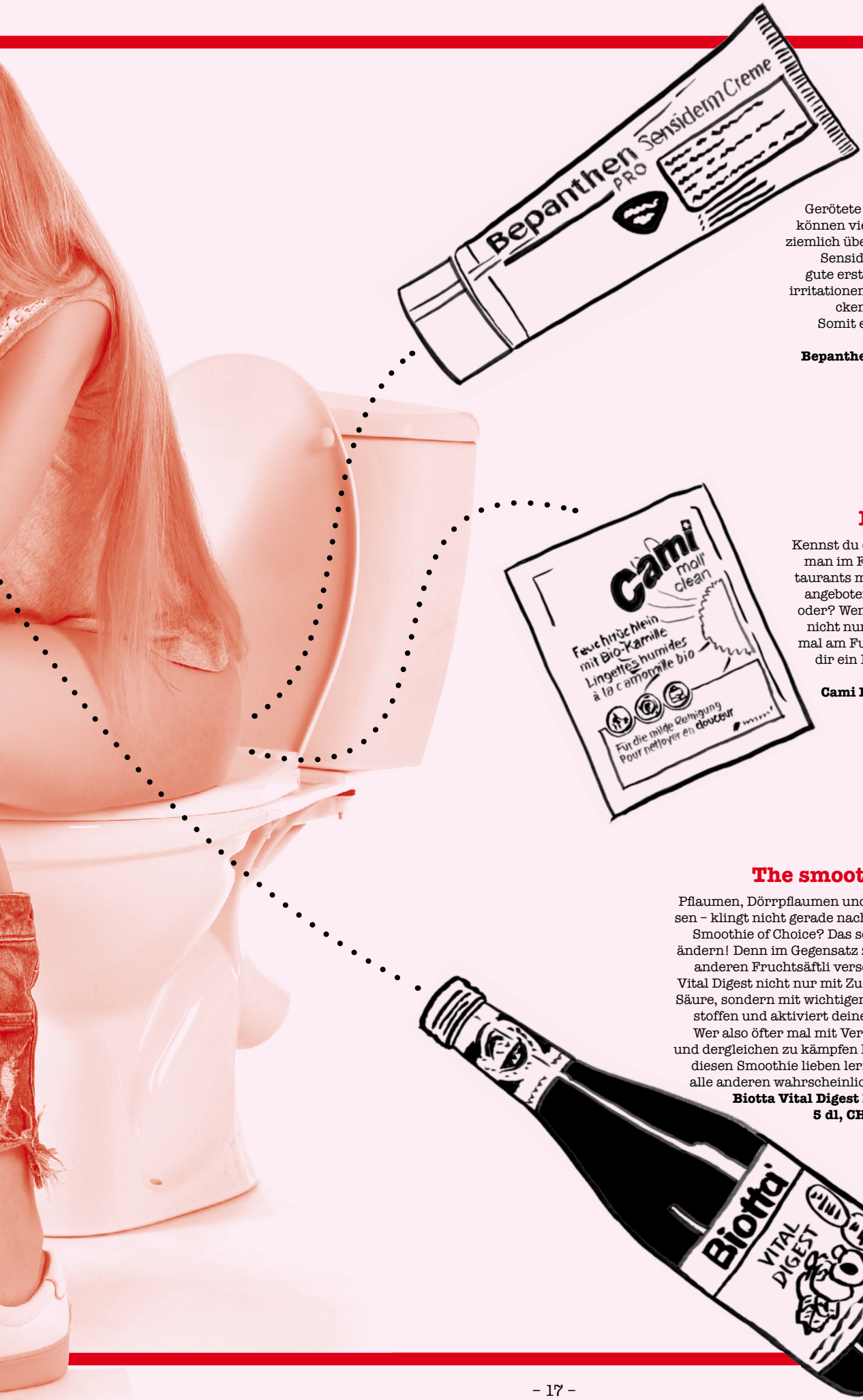
Milch, Schoggi und Käse schmecken dir unheimlich gut – dein Bauch protestiert aber regelmässig dagegen? Lactazym enthält Lactase und unterstützt die Laktoseverdauung bei Leuten, die Mühe damit haben. Eignet sich auch als Restaurant-Begleiter – denn nicht immer ist offensichtlich, in welchen Speisen Milchpulver und Co. drinstecken.
Lactazym 6000 Mini Tabletten, 50 Stk, CHF 22.60*
Perfosan AG

Ayurvedische Vermittlerin

Kurkuma ist nicht nur Teil vieler feiner Curry-Mischungen. Die knollige Wurzel wird seit Jahrtausenden in der Ayurvedischen Medizin als Heilmittel bei Magen-Darm-Unruhen verschiedener Art empfohlen. Wer also mit seinem Verdauungstrakt auf Kriegsfuss steht, sollte Kurkuma als Vermittler:in runterschicken.
Alpinamed Curcuma Intest Kapseln, 60 Stk, CHF 46.90*
Alpinamed AG



*
Sämtliche Preisangaben sind unverbindlich und können je nach Rotpunkt Apotheke variieren.



Jucki-Zucki

Gerötete und juckende Hautstellen können viele Gründe haben – und so ziemlich überall auftreten. Bepanthen Sensiderm ist auf jeden Fall eine gute erste Wahl, um kleinere Hautirritationen und -reizungen, sowie juckende Hintern zu behandeln. Somit ein sicherer Wert für jedes Apothekenkästli.

Bepanthen Pro Sensiderm Creme, Tube 50 g, CHF 30.20*
Bayer (Schweiz) AG

Fudi statt Flugi

Kennst du diese feuchten Tücher, die man im Flugi oder asiatischen Restaurants manchmal zur Erfrischung angeboten bekommt? Gutes Gefühl, oder? Wenn du dieses Frischegefühl nicht nur im Gesicht, sondern auch mal am Fudi spüren möchtest, gönn dir ein Päckchen Kamille-Feuchttücher von Cami Moll.

Cami Moll clean Feuchttücher, 10 Stk, CHF 8.60*
Verfora AG

The smoothiest

Pflaumen, Dörrpflaumen und Aprikosen – klingt nicht gerade nach deinem Smoothie of Choice? Das sollte sich ändern! Denn im Gegensatz zu vielen anderen Fruchtsäftli versorgt dich Vital Digest nicht nur mit Zucker und Säure, sondern mit wichtigen Ballaststoffen und aktiviert deinen Darm. Wer also öfter mal mit Verstopfung und dergleichen zu kämpfen hat, wird diesen Smoothie lieben lernen. Und alle anderen wahrscheinlich auch...

Biotta Vital Digest Flasche, 5 dl, CHF 5.30*
Biotta AG

WELCHER HAUFEN GEHÖRT ZU WEM?

Hundekacke erkennt man am besten, wenn sie am Schuh klebt. Aber zu wem gehören all diese anderen Haufen? Rat mal.

Kleine Tiere machen kleine Haufen – im Verhältnis zur Körperlänge kann der des **Regenwurms** aber ziemlich gross werden, nämlich mehrere Zentimeter. Sein Kot ist der beste Dünger für deinen Garten. Ausserdem verrät er den Klimaforscher:innen, wie warm und feucht es zu einer bestimmten Zeit ist oder war, je nachdem wieviel Kalk die Würmer mit ihrem Kot ausgeschieden haben. Deshalb werden Regenwurm-Häufchen aus der Eiszeit vorsichtig ausgegraben.

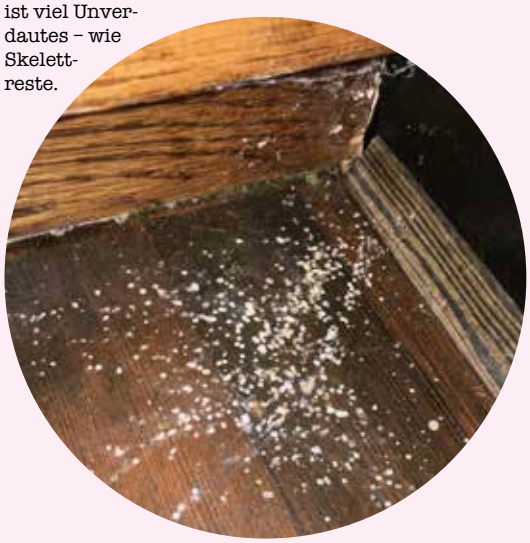
Dieses Häufchen sieht fast wie ein Schmuckstück aus. Obwohl **Eidechsen** über eine Kloake – also nur einen Ausgang für Kot und Urin – verfügen, kommt das Häufchen schön sauber getrennt daher. Weiss ist Bisi, Schwarz ist Gaggi.

Klar, die weisse Pfütze gehört ganz eindeutig zu einem Vogel – in diesem Fall zu einer **Möwe.** Wie bei vielen Tierarten gibt es beim Vogel keinen Unterschied zwischen Urin und Kot, beides wird zusammen ausgeschieden. Je weisser der Kot, desto mehr des dickflüssigen Urins ist darin enthalten. Da im Urin der Vögel keine roten Blutkörperchen vorkommen, behält der die Farbe von Harnsäure: Weiss.

FLEISCHFRESSER VS. PFLANZENFRESSER

Ob ein Tier sich eher vegi ernährt oder nicht, sieht man nicht nur an seinen Zähnen, sondern auch am Darm: Pflanzenfresser haben einen viel längeren Darm als Fleischfresser und Omnivoren (Allesfresser). Der Nährstoffgewinn aus Pflanzen dauert nämlich länger. Zum Vergleich: Ein Ziegendarm ist rund 32 Meter lang, jener eines Hundes gerade mal etwa 5 Meter.

Achtung, an deiner Zimmerdecke hängt Kacke! **Spinnenkacke** ist weiss oder gräulich und sammelt sich meist als Fleck oder Streifen unter dem Netz ab. Darin enthalten ist viel Unverdautes – wie Skelettreste.



Würfel statt Haufen – wer macht denn sowas? Komischerweise stammt der eckige Haufen von einem knuddeligen **Wombat.** Warum das so ist, ist gar nicht so einfach zu beantworten. Momentan gehen Expert:innen davon aus, dass sowohl die mangelnde Feuchtigkeit als auch die sehr elastische Darmform der australischen Pflanzenfresser damit zu tun haben. Mithilfe der kleinen Klötze riegeln die Tiere das Territorium ab und kommunizieren miteinander.

Er ist ziemlich dunkel, ziemlich stinkig, etwa zwei bis acht Zentimeter lang, eher fest und verfügt über spitze Ecken. Den Kot von **Füchsen** zu erkennen, ist gut, ihm zu nahe zu kommen aber sehr gefährlich! Denn Füchse können den für Menschen lebensgefährlichen Fuchsbandwurm übertragen. Im Wald gesammelte Beeren, Pilze und dergleichen darum unbedingt und immer waschen. Und wer den Kot im Garten findet, nur mit Handschuhen und nicht im Kompost entsorgen.

Der **Pottwal** haut pro Jahr rund 200 Tonnen Futter weg. Und ein Grossteil kommt wie bei jedem Tier irgendwann wieder hinten raus. Anders als bei anderen Tieren riecht der Pottwalhaufen aber extrem gut! Darum ist er als «Ambra» in edlen Parfüms enthalten. Zudem verbessert er im Meer die Kohlendioxid-Bilanz. Darum: lieber liegen lassen, auch wenn's fein riecht.

PSSST...!

Pujol produzierte nur heisse Luft.

PFFFFT...!

Flatulenz Künstler Joseph Pujol war in Paris des 19. Jahrhunderts die grosse Entertainment-Sensation. Als Kunstfurzer blies er Kerzen aus, imitierte Tierstimmen, pfiff Lieder, spielte Flöte und vieles mehr – alles nur mithilfe seines Hinterns. Sein Geheimnis: Er konnte mit seinem Anus Luft ansaugen sowie ausstossen und hatte damit unendlich viele Fürze auf Lager. Tonaufnahmen gibt es leider keine, aber seine Berühmtheit klingt bis heute nach.

Windeln waschen? Eine Scheissarbeit!

WASCHEN ODER WERFEN

Zu Grossmutters Zeiten wurden Windeln nicht einfach gewechselt, sondern gewaschen. Stoffwindeln wurden ausgekocht und danach wieder angelegt. Man kann sich vorstellen, dass junge Eltern die Erfindung von Wegwerfwindeln 1961 schon lange herbeigesehnt hatten. Die ersten kommerziellen Windeln kamen aber erst 1973 auf den Markt – und hiessen Pampers.

SCHEISSE = SHIT...

...so viel ist klar. Aber kennst du die? Lort (Dänisch), Paska (Finnisch), Skit (Schwedisch), Gówno (Polnisch), Kahretsin (Türkisch), Sial (Indonesisch), ...

49% IN DEN PO

In einer Studie zur Sexualität von Erwachsenen des Unispitals Zürich und des Forschungszentrums LIVES in Lausanne gaben 49% der Befragten an, schon mal Analsex gehabt zu haben. Die Annahme, der Schliessmuskel könne davon ausleiern, stimmt übrigens nicht. Allerdings sollte man behutsam vorgehen und genügend Gleitmittel verwenden, sonst kann es zu Verletzungen kommen.

Fast der Hälfte gefällt der Hintern.

DRÜCKENDES EINHORN?

Ein Einhorn, das mithilfe eines Schemels seine regenbogenfarbige Eiscreme besser rauskacken kann – mit diesem Werbespot ging Squatty Potty vor rund 7 Jahren auf YouTube viral. Die Idee des Squatty Potty ist simpel und lässt sich auch mit einem herkömmlichen Schemel nachmachen. Durch die erhöhte Beinlage kommt der Darm in eine entspanntere Lage und das Drücken fällt leichter. Probier's aus – mit oder ohne Einhorn-Schemel. Hier geht's zum Video: **www.t.ly/YWGf**

Gefundenes Fressen fürs Internet.

Reicht safe für zwei Tage!

KEEP ROLLING, ROLLING, ROLLING

Rund 21 Kilo Toilettenpapier spült ein:e Durchschnittsschweizer:in pro Jahr das WC runter. Unsere deutschen Nachbarn sind mit etwa 15 Kilo einiges sparsamer unterwegs.

WHERE WE @

Wusstest du eigentlich, dass du **alle bisherigen Ausgaben des Hä?-Magazins** auf unserer Website findest? Und dass du uns dort **anonym persönliche Fragen** stellen kannst?

Mehr Hä? gibt's auf unserer Website oder unserem Insta-Channel:

haemagazin.ch **@haemagazin**

ROTPUNKT APOTHEKE
FÜHREND IN MEDIKAMENT UND GESUNDHEIT