

VERSTOPFUNG

Essen macht dich gross und stark. Aber dein Körper kann nicht alles aufnehmen, was du isst. Was er nicht gebrauchen kann, wird zu deinem „Gagi“. Die Ärztinnen und Ärzte nennen das übrigens den „Stuhl“: Das kommt daher, dass das WC ganz früher ein richtiger Stuhl mit einem Loch in der Sitzfläche war, unter dem ein Eimer hing! Normalerweise hast du den regelmässigen Stuhlgang – das heisst, du musst regelmässig das grosse Geschäft machen. Aber manchmal ist die Sache komplizierter und es klappt tagelang nicht. Dann bist du verstopft. Priska Rauber

1 DIE VERDAUUNG

Kaum ist das Essen in deinem Mund, geht es auf eine lange Reise durch deinen Bauch. Das nennt man die Verdauung. Sie verwandelt das, was du isst, in Nährstoffe für deinen Körper. Damit das klappt, musst du die Nahrung mit den Zähnen erst mal in ganz kleine Stücke zerkauen. Danach rutscht der Nahrungsbrei in den Rachen und von dort in die Speiseröhre. Das ist eine Art langer Schlauch, der in deinen Magen führt. Wenn du gleichzeitig Luft schluckst, kommt diese wieder hoch und du rülpst, ups! Danach gelangt der Nahrungsbrei in den Dünndarm. Alles, was der Körper nicht braucht, sozusagen der Abfall, kommt in den Dickdarm. Er verwandelt den Nahrungsbrei wieder in etwas Festes, das dein Körper später ausscheidet: den Stuhl.

2 DIE KEHRICHTABFUHR DES KÖRPERS

Was dein Körper nicht braucht, wird also zu deinem Stuhl. Das kannst du dir vorstellen wie den Abfall zu Hause in der Küche. Wie du weisst, muss man Abfalleimer regelmässig leeren, denn sonst sammelt sich immer mehr Abfall an, was irgendwann nicht mehr so toll ist.

Wenn du gross zur Toilette musst, drückst du den Stuhl durch das Loch am Ende des Darms heraus, den After. Das ist ein elastischer Muskel, der sich öffnet, wenn der Stuhl hindurch muss, und sich danach wieder schliesst. Normalerweise hat man jeden Tag oder jeden zweiten Tag Stuhlgang.

Was hinten rauskommt, hat ganz verschiedene Namen: Bei den Menschen heisst es Stuhl. Vögel, Katzen und Hunde machen Kot, Kühe Kuhfladen und Pferde natürlich Pferdeäpfel! Kot riecht nicht gut, weil er voller Bakterien ist, die stinkende Gase freisetzen.

3 VERSTOPFUNG

Manchmal hast du mehrere Tage keinen Stuhlgang: Du bist verstopft. Das kann verschiedene Gründe haben: Vielleicht hat es damit zu tun, was du gegessen hast, vielleicht hast du nicht genug Wasser getrunken oder vielleicht hast du es dir zu stark verklemmt, als du eigentlich auf die Toilette solltest, aber ganz fest ins Spielen vertieft warst oder um keinen Preis das eklige Schul-WC benutzen wolltest? Nun, das ist keine gute Idee: So sammelt sich nämlich immer mehr Stuhl an, der gross und hart wird und dir weh tun kann, wenn du das nächste Mal zur Toilette gehst. Und wenn du beim Stuhlgang einmal Schmerzen hattest, hast du vielleicht beim nächsten Mal Angst, zu pressen, und verklemmst es dir weiter. So wird dein Stuhl immer härter und der Stuhlgang tut immer mehr weh.



Der Dünndarm ist mehrere Meter lang

DAS Hilft!

Gerade ihr Kinder solltet am besten gar nie verstopft sein. Denn wenn du einmal Schmerzen beim Stuhlgang hattest, dauert es sehr lange, bis die Erinnerung an diesen Schmerz wieder weg ist. Deine Eltern und deine Kinderärztin oder dein Kinderarzt haben aber einige tolle Tricks auf Lager: Trink viel Wasser und iss genügend Ballaststoffe. Das sind Lebensmittel, die deinem Körper dabei helfen, Stuhl zu bilden, den du problemlos absetzen kannst. Zu diesen Lebensmitteln gehören zum Beispiel Birnen, Äpfel, Vollkorngetreide, Pflaumen, Fruchtsäfte und grünes Gemüse. Ganz wichtig: Verklemm's dir nicht, wenn du merkst, dass du gross musst!