

ACH DU. SCHÖNE SCH ...

Wie kann sich etwas Natürliches nur so verdammt unnatürlich anfühlen? Eine Glosse zum vielleicht grössten weiblichen Tabu: Dem Stuhlgang.

Text: Yvonne Eisenring

Nehmen Sie dieses Heft, gehen Sie auf die Toilette und machen Sie es sich gemütlich! Ich verspreche Ihnen, der folgende Text lässt sich leicht lesen. Das ist jedenfalls meine Absicht, wenn ich ihn schreibe. Ich will, dass der Text so richtig schön flutscht. So gesehen, die optimale Lektüre für ...

Lächeln Sie jetzt peinlich berührt? Weil von einer Sache die Rede ist, die sie lieber nicht erwähnt haben möchten? Weil Sie gar nicht wollen, dass andere Menschen denken könnten, dass Sie eine Verdauung haben? Ganz nach dem Motto: Scheisse ist scheisse. Noch schlimmer, Sie sind gerade im Büro und Ihnen liegt nichts ferner, als die Bürotoilette für Ihr Geschäft zu benutzen? Es wäre eine kleinere Katastrophe, wenn Sie tatsächlich müssten, nicht? Und wenn, würden Sie nie und nimmer ein Magazin mitnehmen. Das würde Sie ja verraten, meine Güte! Unter keinen Umständen wird im Büro geschissen! In diesen WC-Kabinen, die oben

offen sind und unten gleich auch, so dass jede sehen kann, dass da eine sitzt. Und vor der Tür stehen die Arbeitskolleginnen und hören das leiseste Plümpschen. Nein, da bleiben Sie lieber an Ihrem Pult sitzen.

Ganz im Gegensatz zu den männlichen Kollegen, die mit einem Bündel Zeitungen unter dem Arm in Richtung Toilette marschieren, Ihnen davor noch das Telefon mit den Worten «Geh bitte ran, falls jemand anruft, ich gang go schissä!» in die Hand drücken und verschwinden – für mindestens zwanzig Minuten! Und wenn sie zurückkommen, haben sie ein stolzes, selbstgefälliges Lächeln im Gesicht, so als hätten sie gerade etwas wirklich Grosses geleistet. Was mitunter möglich sein kann, so ein menschlicher Kot kann bis zu 1.5 Kilo wiegen. Das kann man durchaus «etwas Grosses» nennen. Wobei, Zeitungen werden heute ja keine mehr auf die Toilette mitgenommen, habe ich mir jedenfalls sagen lassen. Nicht weil Männer verklemmter oder diskreter geworden sind. Smartphones sind einfach handlicher. —>

Foto: Lorenzo Sampaolési



Unser Kot stinkt einfach. Dafür sind Bakterien in unserem Enddarm verantwortlich, die die Nahrung vergären

WARUM SAGE ICH ZWAR "KÖNNEN WIR ANHALTEN? ICH MUSS KURZ PINKELN", ABER NIE "JUNGS, STOPP! ICH MUSS MAL SCHÖN STUHLEN"?

Ich traue mich dies fast nicht zu sagen, und glauben Sie mir, ich hasse es, wenn ich in «Frauen sind so und Männer so» einteilen muss, ich weigere mich eigentlich, aber bei dieser Angelegenheit ... es ist einfach so, liebe Frauen, was den Stuhlgang angeht, müssen wir Frauen mehr wie Männer werden. Die Tatsache, dass wir es tun, die Gerüche und die Geräusche, all das müsste uns ebenfalls scheissegal sein! Ich würde Ihnen gern sagen, wie das geht, aber ich kann nur bedingt Vorbild sein.

Mein Verhältnis zu meiner Verdauung ist zwar durchaus und für eine Frau wohl überdurchschnittlich entspannt. Aber das fällt mir auch nicht so schwer: Sie ist robust und zuverlässig, ein Glücksfall. Das war nicht immer so, doch wenn man so viel unterwegs ist wie ich, so oft in fremden Wohnungen lebt, in billigen Hostels übernachtet oder an Orten, wo es weder fliessend Wasser noch Elektrizität gibt, muss man eine Scheissegal-Attitüde kultivieren. Alles andere wäre ungesund. Oder haben Sie nie die Geschichte der Freundin einer Freundin gehört, die auf einer Reise so lang nicht aufs Klo ging, bis es oben rauskam? Ist ein Mythos. Aber das weiss ich erst, seit ich mit dem Magendarm-Spezialisten Dr. Martin Wilhelmi sprach. Bis dahin wirkte die Vorstellung davon wie ein natürliches Abführmittel.

Die letzten Jahre reiste ich also zufrieden durch die Welt, und wenn Freundinnen auf Reisen über Verstopfung klagten, gab ich munter Tipps: Trink Kaffee! Nutze die Toilette neben der Lobby, wenn dein Zimmer so supermodern ist und die Toilette entweder mit Glaswand oder gar nicht abgetrennt ist! Rauch eine Zigarette! Okay, das kann man nicht wirklich raten. Wirken tut es aber doch. Laut Dr. Wilhelmi helfen noch Magnesium, Floh- oder Leinsamen und auch die richtige Stellung wirke Wunder: «Nehmen Sie die Beine nach

oben, denn in der Hockstellung müssen Sie weniger Druck aufbauen, um den Stuhl herauszupressen.» Sein wichtigster Rat jedoch: Stress abbauen! Das Nervensystem im Gehirn ist eng mit dem Nervensystem im Darm verbunden. Heisst: Krampf im Kopf gleich Krampf im Darm. Aber sagen Sie das mal meiner Freundin, die mir erzählt hat, wie sie aus Scham vor Plumpsergeräuschen das ganze Klo mit Papier ausgelegt hat, nicht den Ring, die ganze Schüssel, und doch nicht stuhlen konnte. «Eine ganze Rolle habe ich gebraucht, geholfen hat es nichts!»

Ein bisschen war ich, zugegeben, auch stolz, weil ich diese Probleme nicht habe. Weil ich kein Gschiss mache. Das dachte ich jedenfalls. Und dann war ich dieses Jahr mit zwei Männern auf einer 100-tägigen Weltreise und musste feststellen: In Sachen Lockerheit spiele ich in der Amateurliga. Mussten sie mal, haben sie das lautstark mitgeteilt. «It is knocking!», es klopfe an, sagten sie und man musste alles stehen und liegen lassen, damit sie ihr Geschäft erledigen konnten. Während ich morgens auf die Toilette huschte, sass ich bis zu einer halben Stunde dort. Manchmal diskutierten sie danach die Beschaffenheit ihres Geschäftes miteinander, «so gross wie ein Unterarm war er!» – «Nein, sag das nicht! Jetzt machst du mich aber neidisch!». Irgendwann, wir fuhren gerade durch den Westen der USA, fragten sie, warum ich nie über meinen Stuhl reden würde. Nie hätte ich gesagt, ich müsse mal, nie sei ich lang auf einer Toilette gewesen – ich triumphierte innerlich –, was denn mit mir los sei. «Warum so verklemmt?» – «Ich, verklemmt?!», wollte ich rufen. «Ich bin doch total entspannt!» Aber das stimmt ja nur bedingt. Oder warum sage ich zwar «Können wir anhalten? Ich muss kurz pinkeln», aber nie «Jungs, stopp! Ich muss mal schön stuhlen»?

Liebe Frauen, ich weiss es nicht. Ich könnte nun eine Soziologin, eine Biologin und eine Psychologin fragen und jede hätte eine Erklärung oder eine Theorie. Unser Körper, die Gesellschaft, die Erziehung, das Bild der Frau in den Medien, all diese Faktoren, die machen, dass wir sind, wie wir sind. Aber eigentlich ist das doch egal. Fakt ist: Das Problem ist scheisse. Und unnötig. Es gibt keine gesunde Frau, die nicht muss. Wir verbringen rund ein Jahr unseres Lebens auf der Toilette. Ein Jahr! Warum ist etwas, das so normal ist, so ein grosses Tabu? Weil es schlecht riecht? Tut es mehr, wenn man Fleisch isst. Weil beim Abbau tierischer Eiweisse chemische Stoffe entstehen, die für den unangenehmen

Geruch sorgen. Triumphieren Sie jetzt aber nicht, wenn Sie Vegetarierin oder Veganerin sind. Es stinkt vielleicht weniger, aber dafür stuhlen Sie doppelt so viel wie Fleischesser. Wegen der Ballaststoffe. Und durch Gemüse wie Zwiebeln, Kohl, Bohnen oder Früchte wie Avocado entstehen ebenfalls eklige Gase.

Die Geräusche können Sie eh nicht vermeiden. Wenn Sie nicht wollen, dass man Sie hört, dann müssen Sie nach Japan auswandern, dort haben viele WCs verschiedene Geräuschprogramme. Statt des Plumpsens hört man sanfte Musik, Vogelgezwitscher oder das Geräusch der Spülung. Dass es nicht riecht, sei schlicht unmöglich, sagt Dr. Wilhelmi. Es gäbe zwar Pillen von einer französischen Firma, welche die Fürze nach Parfum riechen lassen, aber unser Kot stinkt einfach. Dafür sind Bakterien in unserem Enddarm verantwortlich, die die Nahrung vergären.

Das bisschen Gestank könnte uns aber eigentlich egal sein: Denn unser Geruchssinn gewöhnt sich an alles. Spätestens nach 15 Minuten nehmen wir auch den schlimmsten Mief nicht mehr wahr. Ausserdem ist Gestank nicht gleich Gestank. Was Sie übelriechend finden, kann für jemand anderen angenehm sein. Alles

eine Frage der kulturellen Prägung. Für einige Tierarten ist der eigene Kot sogar ein Leckerbissen: Ratten, Mäuse, Hunde, Schweine, Elefanten, Chinchillas, Biber, Erdhörnchen und Meerschweinchen fressen ihre eigenen Exkremente.

So weit müssen wir ja nicht gehen – selbst wenn ein bisschen Kot zu essen nicht einmal gefährlich wäre –, aber: Wie wäre es, wenn wir statt Ekel eine gewisse Wertschätzung für unseren Stuhl empfinden? So wie in der Antike, als man die Exkremente eines Menschen nutzte, um dessen Charakter und sogar Zukunft daraus zu lesen. Koproskopie nannte man das. Im spätantiken Rom nutzte man menschliche Ausscheidungen als Gesichtscrème; für eine straffere Haut. Und

ANZEIGE



 **Rabattcorner**

Bargeld statt Bonuspunkte

Bis zu 25% Cashback in 380 Online Shops.

Für Abonnenten
CHF10.-
geschenkt*

KOSTENLOS AUF
[Rabattcorner.ch/tamedia](https://www.Rabattcorner.ch/tamedia)

*Gültig für Abonnenten dieser Zeitung, die innerhalb von 60 Tagen nach der Anmeldung bei Rabattcorner von Cashback profitieren.

WENN SIE NICHT WOLLEN, DASS MAN SIE HÖRT, DANN MÜSSEN SIE NACH JAPAN AUSWANDERN. DORT HABEN VIELE WCS GERÄUSCHPROGRAMME

Mitte des 19. Jahrhunderts, als ihre Eignung als Düngemittel wiederentdeckt wurde, war Scheisse eine gefragte Währung.

Auch heute kann Kot ein lukratives Geschäft sein. Der britische Künstler Marc Quinn hat 1997 eine Büste seines Gesichts aus seinem eigenen Kot geformt. Er nannte sein Werk «Shit Head» und wurde damit an verschiedene Ausstellungen eingeladen. Für den teuersten Kaffee der Welt, Lopi Luwak, werden nur Kaffeebohnen benutzt, die vorher den Verdauungstrakt einer bestimmten Schleichkatzenart durchlaufen haben. Wer davon trinken will, muss tief in die Tasche greifen: Ein Kilo kostet bis zu tausend Franken.

Dass man aus Scheisse tatsächlich Gold machen kann, hat der italienische Künstler Piero Manzoni bewiesen: 1961 verkaufte er seinen eigenen Kot. Fein säuerlich verpackt und mit «Künstlerscheisse» etikettiert, kostete eine Dreissig-Gramm-Dose so viel wie dreissig Gramm Gold. Heute ist der Wert um ein Vielfaches

gestiegen: Manzoni's Dosen werden auf Auktionen für über 100 000 Franken gehandelt.

Auch israelische Forscher wollen ein Geschäft mit dem Geschäft machen. Denn dass Exkrememente von Säugetieren nährstoff- und energiereich sind, ist längst bekannt. Im ländlichen Indien wird Kuhdung seit Jahrhunderten als Brennstoff genutzt. Die Wissenschaftler der Ben-Gurion-Universität haben nun menschlichen Kot unter Druck und starker Hitze zu Kohle gepresst. Die Bilanz ist beachtlich: Im Versuch ist drei- bis viermal so viel Energie entstanden, wie für die Herstellung nötig war. Die Forscher träumen nun bereits von einer Toilette mit eingebautem Druckgefäss, das den Kot direkt in Kohle verwandelt.

Bis wir die Erzeugnisse unseres Stuhlgangs zum Grillieren benutzen, dürfte es allerdings noch ein wenig dauern. Unser verkrampftes Verhältnis sollten wir früher in den Griff bekommen. Kann ja nicht sein, dass etwas so Menschliches das Menschsein derart erschwert! Falls Sie nun nicken und ertappt lächeln, dann spazieren Sie doch das nächste Mal mit erhobenem Haupt auf die Toilette. Und wenn Sie eine andere Frau mit dieser Zeitschrift in der Hand Richtung WC gehen sehen, nicken Sie ihr schwesterlich zu. Denn denken Sie daran: Es ist nur Scheisse. •

Buchtipp – Martin Wilhelm: Der Po-Doc. Trias-Verlag, Stuttgart 2019, 336 Seiten, ca. 29 Franken

ANZEIGE

DIE NEUE EMMA!

Wir küren **Kollegah** zum **Sexist Man Alive 2019**.

EMMA. BLEIBT MUTIG!
emma.de



EMMA TESTEN!
3 Hefte zum 1/2 Preis
Nur 20 SFr (statt 37,50)
emma.de/abo