



---

## Ist Lesen auf dem Klo ungesund?

Viele Menschen nehmen Lektüre mit auf das stille Örtchen. Warum das so ist und welche gesundheitliche Folgen Dauersitzungen haben können, erklären ein Darmspezialist, ein Urologe und ein Psychologe

Wo ist die Zeitung? Wo ist Karl-Heinz? Und wer besetzt eigentlich die ganze Zeit das Bad? Viele Menschen nehmen sich etwas zu lesen mit auf den Lokus. Derart ausgerüstet verbringen sie dann viel Zeit dort, wo selbst der Kaiser zu Fuß hingeht. Menschen, die ihr Geschäft ohne weitere Ablenkung erledigen, erschließt sich der Sinn dieser Dauersitzungen nicht automatisch. Wir haben uns auf die Suche gemacht.

"Die Toilette ist für viele Menschen eine Oase der Entspannung und Abgeschiedenheit", erklärt Dr. Wolfgang Bühmann, Facharzt für Urologie und Pressesprecher des Berufsverbandes der Deutschen Urologen. Hier hat man Ruhe vor Familie, Telefon und Job. Auch Lesen dient der Entspannung. "Die Kombination aus beiden soll das wohlige Gefühl noch verstärken", erklärt Michael Thiel, Psychologe aus Hamburg. "Von psychologischer Seite nichts zu beanstanden", so Thiel.

### Darmexperte empfiehlt kurze Sitzung

Darmspezialist Professor Alexander Herold, Fachmann für Diagnostik und Inkontinenztherapie und Sprecher des End- und Dickdarm-Zentrums Mannheim, ist anderer Meinung. "Man sollte erst zur Toilette gehen, wenn man wirklich muss. Dann ist das ganze normalerweise nach drei bis fünf Minuten erledigt", rät Herold. Also nicht immer morgens um sieben gehen, bloß weil man da immer so schön Zeit hat.

Drei bis fünf Minuten? Das ist wenig für Klo-Leser unter uns. Warum sollte eine Sitzung auf der Toilette nicht länger dauern? "Beim Sitzen auf der Brille hängt der Po durch. Kein Widerstand von unten", erklärt der Facharzt für Darmerkrankungen. Durch den so entstehenden Druck, sowie eventuell unbewusstes, aber aktives Nachpressen, können sich Hämorrhoiden mit Blut füllen. Denn, was viele nicht wissen, Hämorrhoidengewebe ist bei jedem Menschen vorhanden. Es sorgt für den Feinverschluss des Afters, zum Beispiel für die Luftkontrolle. "Erst krankhaft vergrößerte Hämorrhoiden machen Beschwerden", so Herold.

Wenn der Allerwerteste zu lange schwebt, kann das außerdem eine Beckenboden- oder Blasensenkung fördern. "Das passiert natürlich nicht nach der ersten langen Sitzung. Auch nicht bei einem sportlichen Fünfundzwanzigjährigen. Aber nach 20 Jahren merkt der ein oder andere doch mal etwas", erklärt der Darmspezialist. Die Dauer der Toilettensitzung ist ein Risikofaktor, den man leicht korrigieren kann. Andere Risikofaktoren sind zum Beispiel das Alter, das sich natürlich nicht ändern lässt, Übergewicht oder Geburten.

"Viele Patienten, denen ich rate ihre Toilettenzeiten zu verkürzen, fragen, wo sie denn dann in Ruhe die Zeitung lesen sollen", erzählt Herold aus der Praxis. Ihnen rät der Experte: Geschäft erledigen, abputzen, Hose hochziehen und dann schön gemütlich auf dem zugeklappten Deckel schmökern. Oder mal über das Sofa nachdenken.

Sophie Kelm, [www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de) / Apotheken Umschau, 30.01.2014