

## Hock dich hin – Von der Notwendigkeit der richtigen Darmentleerung

Zu den Segnungen der Zivilisation gehören – so die weitgehend einvernehmliche Meinung moderner Zeitgenossen - auch unsere Toiletten.

Doch oft müssen gerade besonders etablierte Wahrheiten genauer unter die Lupe genommen werden. Die Rede ist nicht von Keimen und Hygiene – es geht vielmehr um die richtige Haltung, womit hier die Körperhaltung beim Stuhlgang gemeint ist. Grund für die Mahnung ist die Form unseres Dickdarms, der bekanntlich in fast geschlossener Anordnung den Bauchraum umspannt. Das Problem: Er hat nur einen Ausgang. Das diesem entgegengesetzte Ende (*Grimmdarm* genannt) wird damit gewöhnlich nur mangelhaft entleert. Mit dem Ergebnis, dass sich dort im Laufe der Jahre immer mehr Rückstände ansammeln und so dass bakterielle Millieu negativ beeinflussen.



Das war selbstverständlich früher anders, denn unsere Vorfahren mussten vor der Erfindung des Plumpsklos bei der Verrichtung ihres großen Geschäfts noch in die Hockstellung gehen. Dabei üben die Oberschenkel Druck auf den Bauchraum aus, wo besonders der rechte bewirkt, dass auch der Inhalt des Grimmdarms den Weg in Freie findet.

Die zweite Problematik besteht darin, dass die Beckennerven und kleinen Muskeln in der konventionellen Sitzhaltung mehr Pressarbeit verrichten müssen, worunter im Laufe der Jahrzehnte ihre volle Funktionsfähigkeit leidet.

Auch wenn es für den konventionellen Toilettenbenutzer zunächst skuril klingen mag: Ein Zahlenvergleich der einschlägigen Erkrankungen (inkl. Prostata-problemen, Hämorrhoiden und Blinddarmentzündungen) in Entwicklungsländern mit denen der westlichen Hemisphäre zeigt eine klare Korrelation: die Hockenden sind diesbezüglich gesünder. Dementsprechend war vor flächendeckenden Einführung der heutigen Sitztoiletten Mitte des neunzehnten Jahrhunderts die Blinddarmentzündung (*Appendizitis*) auch weitgehend unbekannt. Doch während heutzutage daran im Westen ungefähr sieben Prozent der Bevölkerung erkranken, ist sie es in den „Hockgesellschaften“ immer noch. Fazit: Trotz der eine tiefergehenden Entleerung wenig entgegenkommenden Konstruktionsform unser Toiletten gilt: Wenn du kannst, hock dich hin!