

## Reizdarmsyndrom

## Wo ist das Klo, es ist dringend

Über Periodenblut reden? Okay. Aber über den Stuhlgang? Für viele Frauen ein Tabu. Dabei kann das Schweigen gefährliche Folgen für die Darmgesundheit haben.

Von [Gunda Windmüller](https://www.zeit.de/autoren/W/Gunda_Windmueller/index) [[https://www.zeit.de/autoren/W/Gunda\\_Windmueller/index](https://www.zeit.de/autoren/W/Gunda_Windmueller/index)] | 3. April 2022, 18:07 Uhr | [14 Kommentare](#) |



Auf Instagram findet man zwar den ein oder anderen vollgebluteten Slip, aber Frauen, die selbstbewusst zu ihrer Kacke stehen, eher selten. @ Gabe Pierce/unsplash.com [<https://unsplash.com/photos/4nZ4FQtf2xk>]

Die Revolution begann im Brautkleid. Die anwesenden Freundinnen hatten vorher wohl etwas Verdorbenes gegessen und mussten nun aufs Klo, und zwar dringend. Doch die Szene eskalierte komplett, eine Frau erleichterte sich in einem Waschbecken, die Braut auf der Straße. "Eine Frau hat gerade in ein Waschbecken geschissen. Die Revolution hat begonnen", schrieb Drehbuchautorin Liz Meriwether 2011 [<https://nymag.com/nymag/toc/20161003/>] über den Film *Bridesmaids* und rief damit den "Poop Feminism", in etwa: "Kack-Feminismus", aus. Frauen zeigten, dass auch sie Fäkalien produzieren, und machten damit Männern das fäkalhumoristische Feld streitig.

Wie weit ist die Revolution gut zehn Jahre später gekommen? Scrollt man durch [Instagram](#), dem Forum für die Body Positivity und

Antischambewegung, findet man zwar den ein oder anderen vollgebluteten Slip, aber Frauen, die selbstbewusst zu ihrer Kacke stehen, eher selten. Die Dermatologin und Bestsellerautorin Yael Adler hat sich in einem ihrer Bücher mit unseren größten körperlichen Tabus beschäftigt [<https://www.droemer-knaur.de/buch/dr-med-yael-adler-darueber-spricht-man-nicht-9783426277515>]. "Alles, was mit Darm und Po zu tun hat, ist tabuisiert." Bei Kot und schlechten Gerüchen kämen tief verankerte Warnsysteme zum Tragen, erklärt die Ärztin. Wir schrecken instinktiv zurück: "Das Problem beim Darm ist: Es stinkt, und Gestank signalisiert immer Gefahr, Tod, Infektion. Es bedient einen menschlichen Reflex, sofort Abstand zu nehmen und sich zu schützen", sagt Adler.

Das Spannungsfeld zwischen Natürlichkeit und Tabu tue sich laut Adler schon in der frühen Kindheit auf. Zunächst würden kleine Kinder zur Verdauung ermutigt, es würde sogar applaudiert, wenn ein Kind "gemacht hat". Aber mit zunehmendem Alter lernten wir, dass Fäkalien nichts sind, was man anfassen oder herzeigen oder über das man reden sollte. Insbesondere Mädchen nicht. "Für Frauen ist das ein Riesenthema, das erlebe ich in der Praxis, aber auch im Privaten", sagt Dermatologin Adler. "Da trauen sich Frauen nicht, mit dem Partner in den Urlaub zu fahren, weil sie dann vermeintlich drei Tage nicht aufs Klo gehen könnten."

**»Ich mache keinen Quetschi, keinen Regenbogen, gehe nicht für kleine Mädchen. Ich kacke, scheiße, furze.«**

Kiki

Mädchen und Jungen werden auch in Bezug auf Darmtätigkeit anders sozialisiert. Heiko Stoff, Historiker an der Medizinischen Hochschule Hannover, erforscht die Geschichte der Sexualitäten und Geschlechter. Soziologisch betrachtet würde von Mädchen ein Sozialverhalten mit größerer Affektkontrolle erwartet, erklärt er. Ein Beispiel: Während sich Jungs als Jugendliche mit Wettpupsen und lautem Rülpsen ihren Platz behaupten, wird von Mädchen ein zurückhaltenderes Verhalten erwartet. Rein, sauber, ordentlich und lieb sollen sie sein.

Wer nun auf Instagram mit Periodenblut beschmierte Slips zeigt, wehre sich gegen diese Normierung des weiblichen Körpers, sagt Heiko Stoff. Ganz neu ist das nicht. Schon seit den Siebzigerjahren nutzen Künstlerinnen wie Judy Chicago, Kiki Smith und Tracey Emin

[<https://www.vice.com/en/article/ypa99m/the-history-of-bodily-fluids-in-feminist-art>] immer wieder Körperflüssigkeiten – Speichel, Urin, Menstruationsblut, Kotze, Sperma – für ihre Kunst. "Trotzdem halte ich die Geschlechterunterschiede nicht für allzu groß in dem Zusammenhang. Die allermeisten Männer reden auch nicht mit großer Begeisterung und öffentlich über ihre Toilettengänge", sagt Stoff.

Mehr zum Thema

## Reizdarm

Verdauung

### Ständig so ein mieses Bauchgefühl

[<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2020-09/verdauung-darm-gesundheit-reizdarm-psychosomatik-app>]

## Offen über's Kacken sprechen – mit Humor

Dabei hätte eine Enttabuisierung für alle Geschlechter ganz konkrete gesundheitliche Vorteile, Schweigen kann gefährlich sein, das betont auch Yael Adler. Beispiel Darmkrebsvorsorge: Ab 50 Jahren

[<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/ministerium/meldungen/2019/darmspiegelung.html#:~:text=Neue%20Kassenleistung%3A%20Darmspiegelung%20f%C3%BCr%20M%C3%A4nner%20ab%2050%20Jahren,-18.&text=Ab%2019.,Versicherten%20ab%2055%20Jahren%20offen.>]

(beziehungsweise 55 bei Frauen) haben gesetzlich Versicherte Anspruch auf eine Früherkennungskoloskopie. Doch nur etwa 60 Prozent aller Versicherten

[[https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloads/FactSheets/JoHM\\_04\\_2017\\_Darmspiegelung.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloads/FactSheets/JoHM_04_2017_Darmspiegelung.pdf?__blob=publicationFile)] nehmen sie in Anspruch. Viel zu wenig, wenn man die guten Heilungschancen [<https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/darmkrebs/frueherkennung.html>] bei Früherkennung bedenkt.

Wäre es also nicht sinnvoll, wenn User auf Plattformen wie Instagram sich auch der ganzen Scheiße annehmen, um der sich Darm-schämenden Gesellschaft einen Ruck zu geben? Die 24-jährige Kiki hat genau das getan. Auf ihrem Instagram-Account @kikidoyouloveme begann sie zunächst vor etwa einem Jahr, öffentlich über ihre Panikattacken zu reden. So weit, so insta-bekannt. Doch dann postete sie das erste Mal über ihren Reizdarm [<https://www.instagram.com/p/CaRbS28AdWc/>]. Ihre Followerzahl sei danach rasant gestiegen, auf heute fast 30.000: "Ich mache keinen Quetschi, keinen Regenbogen, gehe nicht für kleine Mädchen, mache keinen Pupi und entleere nicht mein Glitzer. Ich kacke, scheiße, furze. So wie jeder Mensch auf dieser Welt. Wieso verniedlicht man etwas so Normales oder denkt sich irgendwelche Wörter in Kindersprache dafür aus? Nennt es beim Namen, das hilft, das Schamgefühl zu verlieren." Mehr als 2.000 Likes.

## Empfohlener redaktioneller Inhalt

An dieser Stelle finden Sie externen Inhalt, der den Artikel ergänzt. Sie können sich hier alle externen Inhalte mit einem Klick anzeigen lassen oder wieder ausblenden.

### Externer Inhalt

Ich bin damit einverstanden, dass mir externe Inhalte angezeigt werden. Damit können personenbezogene Daten an Drittplattformen übermittelt werden. [Mehr dazu in unserer Datenschutzerklärung](https://www.zeit.de/hilfe/datenschutz). [<https://www.zeit.de/hilfe/datenschutz>]

Wenn das grinsende Kack-Emoji in ihrer Bio nicht wäre, könnte man ihren Account für einen der zig normschön durchgestylten Accounts halten. Hübsche blonde Frau, süßer Hund, Boyfriend, Interior, Werbung und viel Beige. Doch Kiki nennt sich eben Kackfluencerin. Sie spricht darüber, wie es ist, in eine Kanzlei zu einem Termin zu gehen und dort als Allererstes zur Toilette zu stürmen. Oder wie sie sich beim Wandern mit Freund:innen spontan vor Bergpanorama erleichtern muss. In Reels stellt sie Situationen aus ihrem Alltag nach: Wie sie auf einer Party ist und sich plötzlich Reizdarm und Panikattacken bemerkbar machen, sie dann ihren Freund sieht und nur denken kann: "*Are you goin' to leave?*" Denn wenn es ganz schlimm ist, weiß sie, dass er sie nach Hause begleiten wird.

Kiki konnte schon vor ihrem Instagram-Outing mit Freund:innen und ihrem damaligen Partner über ihren Reizdarm sprechen. Aber durch die Insta-Story erfuhren es nun eben auch Menschen aus ihrem erweiterten Kreis, zum Beispiel Kommiliton:innen von der Uni. Die hätten ihr dann geschrieben, dass sie froh seien, endlich zu verstehen, warum Kiki so oft fehle. Kiki sagt, das Gefühl los zu sein, sich immer wieder verstecken zu müssen, sei für sie sehr befreiend gewesen. Heute gehe sie viel selbstbewusster mit ihrer Erkrankung um, die sie nun mal hat. Das Reizdarmsyndrom wurde bei ihr vor neun Jahren diagnostiziert, in Deutschland sind laut Schätzungen 16 Prozent der Bevölkerung betroffen [<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2020-09/verdauung-darm-gesundheit-reizdarm-psychosomatik-app>]. Symptome können krampfartige Bauchschmerzen, Übelkeit, Verstopfung und Durchfall sein.

Jahrelang hat Kiki Migräne vorgeschoben, wenn sie Bauchkrämpfe bekam. "Mir fiel es leichter, über Panikattacken zu sprechen. Obwohl Mental Health ja auch stigmatisiert ist, ist es mit dem Darm noch ein Stückchen extremer", sagt sie. Letztlich sei Humor für Kiki der passende Zugang zum Thema gewesen: "Es geht mir nicht darum, es ins Lächerliche zu ziehen. Aber ich finde, wenn alle über etwas lachen können, weiß man: Es ist in Ordnung."

**»Es ist natürlich völlig okay, wenn man nicht über seine Darmprobleme sprechen möchte. Aber sag mir nicht, dass ich das nicht darf und du schon. Okay? Okay.«**

Kiki

Mit ihren Follower:innen tauscht sie sich viel aus. Wie man Bauchschmerzen auf der Arbeit ansprechen kann, aber auch wie man datet, wenn man Sorge vor dem nächsten Klogang hat. Eine Followerin habe ihr geschrieben, sie habe es auf Kikis Rat hin bei einer Verabredung thematisiert und dabei herausgefunden, dass ihr Gegenüber auch unter Magen-Darm-Problemen

litt. Die beiden hätten sogar Tabletten ausgetauscht und es sich gemeinsam mit Wärmflaschen gemütlich gemacht. "Das sind die schönsten Nachrichten", sagt Kiki, "wenn ich merke, ich helfe direkt."

Auf Instagram wird Kiki auch immer mal wieder um eine Diagnose gebeten, doch solche Nachfragen verweist sie dann an Ärzt:innen. Und sie ermuntert, dort hartnäckig zu bleiben. So hat sie selbst erst durch beharrliches Nachfragen bei Ärzt:innen einen Sibo-Test gemacht, um die Ursache ihres Reizdarms zu diagnostizieren. Dabei wurde festgestellt, dass sie eine Dünndarmfehlbesiedelung hat – eine Diagnose, mit der sie jetzt ihre Symptome viel spezifischer behandeln kann. Kiki plädiert immer wieder eindringlich dafür, solche Testmöglichkeiten wahrzunehmen.

## Negatives Feedback? Ausschließlich von Männern

Durchfall mit Humor und offene Gesprächsangebote statt Bilder aus der Kloschüssel – ist das also der Weg, wie der Tabudarm viral gehen kann? Historiker Heiko Stoff ist skeptisch und betont, dass öffentliche Tabuverletzung – so paradox das zunächst klingen mag – nach bestimmten Regeln erfolgt: "Wenn diese nicht als Kunst markiert ist, dann muss sie mit einer ausdrücklichen Zustimmung zu gesellschaftlichen Grundwerten, aber eben auch Körpernormen verbunden sein." Die Regel für Frauen und Pupsen könnte lauten: Es darf zwar fäkalhumoristisch geredet werden, aber eben nur, wenn gleichzeitig gezeigt wird, dass man eigentlich rein und sauber ist. So wie Kiki: Eine den gängigen Schönheitsstandards entsprechende junge cis Frau. Wenn ein Tabu falle, werde ein neuer Rahmen gesetzt. Die Frage wäre nun, sagt Stoff, ob dieser neue Rahmen auch von anderen Frauen genutzt werden könne. Das würde sich Kiki zumindest wünschen: "Jeder sollte darüber sprechen können, egal wie er oder sie aussieht." Aber auch sie glaubt, dass ihr Äußeres ihr dabei geholfen hat, dass Leute überhaupt erst einmal an ihrem Profil hängen blieben und dann ihre Storys über Reizdarm angesehen haben.

Negatives Feedback hat sie zwar bislang kaum bekommen, sagt Kiki. Aber wenn doch, dann ausschließlich von Männern: "Die schreiben dann: 'Das hat hier nichts zu suchen', 'Wie viel Aufmerksamkeit kann man eigentlich wollen' oder 'Frauen machen sowas nicht!'" Bei Instagram löscht sie die Kommentare und blockiert die Personen. Wenn sie privat damit konfrontiert wird, versucht sie aufzuklären und Nachfragen zu beantworten. "Es ist

natürlich völlig okay, wenn man nicht über seine Darmprobleme sprechen möchte", sagt Kiki. "Aber sag mir nicht, dass ich das nicht darf und du schon. Okay? Okay."