AKTUELLE NACHRICHTEN Deutschland
NACHRICHTEN AG
08. März 2025

Stuhlgang: Der Schlüssel zu Gesundheit und Lebensdauer?

Aktuelle Studie zeigt den Zusammenhang zwischen Stuhlganghäufigkeit, Gesundheit und Lebenserwartung. Erfahren Sie die Schlüsselfaktoren.

Eine aktuelle Studie zeigt, dass die Häufigkeit des Stuhlgangs nicht nur ein Indikator für die Darmgesundheit ist, sondern auch Aufschluss über die allgemeine körperliche Verfassung und Lebenserwartung geben kann. Laut der AOK gilt eine Stuhlgangfrequenz von dreimal täglich bis dreimal wöchentlich als normal. Abweichungen von dieser Norm können jedoch auf gesundheitliche Probleme hinweisen.

Die Konsistenz des Stuhls, die stark von den Ernährungs- und Trinkgewohnheiten abhängt, spielt dabei eine entscheidende Rolle. Stuhl in Wurstform gilt als gesund und normal, während weniger als dreimal pro Woche Stuhlgang als krankhafte Verstopfung eingestuft wird. Ständiger Durchfall, der auf ein

Ungleichgewicht im Körper hinweisen kann, wird ebenfalls als besorgniserregend erachtet. Diese Erkenntnisse wurden in einer Studie der University of Washington veröffentlicht, die im Fachjournal Cell Reports Medicine erschien und etwa 1400 gesunde Amerikaner untersuchte, um Zusammenhänge zwischen Stuhlganghäufigkeit und Erkrankungen wie Demenz zu erforschen.

Zusammenhang zwischen Stuhlgang und Gesundheitsrisiken

Die Forscher analysierten Stuhl- und Blutproben der Teilnehmer und befragten sie zu ihren Ernährungs-, Bewegungs- und Stressgewohnheiten. Dabei wird deutlich, dass abnormale Stuhlganghäufigkeiten mit markanten Anzeichen für eingeschränkte Organfunktion in Verbindung stehen. Laut der Studie könnten schädliche Substanzen im Stuhl Organschäden und chronische, altersbedingte Krankheiten hervorrufen. Eine Stuhlganghäufigkeit von ein- bis zweimal täglich scheint optimal zu sein und deutet auf einen gesunden Lebensstil hin.

Des Weiteren gibt es einen klaren Zusammenhang zwischen extremen Abweichungen in der Stuhlgangfrequenz und chronischen Krankheiten. So sind Risikofaktoren für Demenz, Nierenerkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen häufig anzutreffen, wenn die Stuhlgangfrequenz zu hoch oder zu niedrig ist. Zu häufiger Stuhlgang, definiert als mehr als dreimal täglich, kann auf Durchfall hindeuten, während zu seltener Stuhlgang, also weniger als dreimal wöchentlich, als Verstopfung gilt.

Wichtige Faktoren für die Stuhlgesundheit

Die Untersuchung der Stuhlganghäufigkeit stößt auch auf die Bristol-Stuhlformen-Skala, die sieben verschiedene Stuhltypen beschreibt. Die Typen 3 und 4 gelten als optimal und sind ein Zeichen für eine gesunde Verdauung. Die Zusammensetzung

des Stuhls wird stark durch die Ernährung, die Flüssigkeitsaufnahme und die Darmflora beeinflusst. Ein harter Stuhlgang kann auf einen Mangel an Ballaststoffen oder Flüssigkeit zurückzuführen sein, während weicher Stuhl oder Durchfall auf Infektionen, Stress oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten hindeuten können.

Die Studienergebnisse verdeutlichen die Bedeutung einer ballaststoffreichen Ernährung, die gesunde Bakterien im Darm fördert. Regelmäßige Bewegung und der Abbau von Stress sind ebenfalls wichtig für eine gesunde Darmtätigkeit. Warnsignale für ungesunden Stuhlgang sind unter anderem abnormale Frequenzen, Blut im Stuhl oder plötzliche Veränderungen in der Stuhlkonsistenz, die sofortige ärztliche Abklärung erfordern sollten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Stuhlgangfrequenz ein wichtiger Indikator für die Gesundheit ist. Wie die **Fuldaer Zeitung** berichtet, sind die Ergebnisse dieser Studien ein deutlicher Hinweis darauf, dass eine sorgsame Beobachtung der Verdauung auch Aufschluss über das Risiko chronischer Erkrankungen geben kann. Die **vitaes.de** thematisiert zudem die Alltagsfaktoren wie Ernährung und Stress, die dabei eine entscheidende Rolle spielen.

Ein gesund funktionierender Darm ist somit nicht nur für das allgemeine Wohlbefinden wichtig, sondern könnte auch einen erheblichen Einfluss auf die Lebenserwartung haben, wie das **Institut der Gesundheit** feststellt.

Details	
Quellen	• **www.fuldaerzeitung.de** • **www.vitaes.de**

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net