

## Stuhlgang: Ihr geheimes Gesundheitsbarometer für ein langes Leben!

Eine aktuelle Studie zeigt, wie Stuhlganghäufigkeit die Gesundheit beeinflusst und mit chronischen Erkrankungen gekoppelt ist.



Eine Studie zeigt, dass die Häufigkeit des Stuhlgangs einen wichtigen Aufschluss über die Gesundheit und die Lebenserwartung geben kann. Die **AOK** betrachtet dabei eine Stuhlgangsfrequenz von dreimal täglich bis dreimal wöchentlich als normal. Abweichungen von dieser Norm können auf gesundheitliche Probleme hinweisen.

Die Konsistenz des Stuhls, die in der **Bristol-Stuhlformen-Skala** beschrieben wird, ist ebenfalls von Bedeutung. Stuhl in Wurstform gilt als gesund, während weniger als dreimal pro Woche Stuhlgang als krankhafte Verstopfung eingestuft wird.

Auf der anderen Seite kann ständiger Durchfall auf ein Ungleichgewicht im Körper hinweisen.

## **Forschung zu Stuhlgang und Gesundheit**

Forscher der **University of Washington** untersuchten in ihrer Studie den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit des Stuhlgangs und Krankheiten wie Demenz. Die Ergebnisse dieser Studie, die im Fachjournal **Cell Reports Medicine** veröffentlicht wurde, basieren auf Daten von etwa 1400 gesunden Amerikanern, deren Stuhl- und Blutproben sowie Lebensgewohnheiten analysiert wurden.

Die Forschung zeigte, dass eine abnormale Stuhlgangshäufigkeit mit Markern für eingeschränkte Organfunktionen verbunden ist. Schädliche Substanzen im Stuhl könnten Organschäden und chronische, altersbedingte Krankheiten verursachen. Eine ideale Stuhlgangsfrequenz von ein- bis zweimal täglich gilt als Hinweis auf einen gesunden Lebensstil mit einem verringerten Risiko für chronische Krankheiten.

## **Auswirkungen von Verstopfung und Durchfall**

Verstopfung, definiert als weniger als dreimal wöchentlich Stuhlgang, kann zur Bildung von Giftstoffen im Darm führen. Dies wiederum fördert chronische Krankheiten und kann auch Nierenerkrankungen hervorrufen. Bei Durchfall, der mehr als dreimal sehr weichen oder flüssigen Stuhlgang innerhalb von 24 Stunden umfasst, besteht das Risiko, dass hohe Entzündungswerte im Blut und eine eingeschränkte Leberfunktion vorliegen.

Die Häufigkeit, Konsistenz und Farbe des Stuhls bieten wertvolle Rückschlüsse auf die allgemeine körperliche Verfassung. Zu häufiges Stuhlen kann auf Durchfall oder eine schnelle Darmassage hindeuten, während seltener Stuhlgang oft auf

Verstopfung oder träges Verdauungssystem hinweist.

## **Praktische Tipps und Warnsignale**

Experten empfehlen für eine bessere Gesundheit eine ballaststoffreiche Ernährung, die gesunde Bakterien im Darm fördert, sowie regelmäßige Bewegung und Stressabbau zur Unterstützung der Darmaktivität. Zu den Warnsignalen für ungesunden Stuhlgang gehören abnormale Frequenzen, Blut im Stuhl und plötzliche Veränderungen in der Häufigkeit oder Konsistenz.

Wenn Verstopfung oder Durchfall länger als zwei Wochen anhält, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen. Zudem sollten sichtbare Blutbeimischungen im Stuhl und starke Bauchschmerzen nicht ignoriert werden. Gängige medizinische Tests zur Untersuchung der Darmgesundheit umfassen Stuhltests, Blutuntersuchungen und Koloskopien.

### Details

#### Quellen

- [www.fuldaerzeitung.de](http://www.fuldaerzeitung.de)
- [www.vitaes.de](http://www.vitaes.de)

**Besuchen Sie uns auf: [aktuelle-nachrichten.net](http://aktuelle-nachrichten.net)**