

Stuhlgang: Gesundheitspulse für ein längeres Leben enthüllt!

Erfahren Sie, wie Stuhlganghäufigkeit die Gesundheit beeinflusst. Studien zeigen Zusammenhänge zu chronischen Krankheiten und Lebensdauer.

Washington, USA - Die Häufigkeit und Beschaffenheit des Stuhlgangs sind bedeutende Indikatoren für die Gesundheit und können wichtige Rückschlüsse auf die Lebenserwartung geben. Dies wurde durch verschiedene Studien untermauert, die in Fachzeitschriften veröffentlicht wurden.

Eine Studie, geführt von US-amerikanischen Wissenschaftlern unter Leitung von Sean M. Gibbons und veröffentlicht im Fachjournal *Cell Reports Medicine*, untersuchte den Zusammenhang zwischen der Stuhlgangfrequenz und Erkrankungen wie Demenz. Die Forscher analysierten Daten von etwa 1400 gesunden Amerikanern und fanden heraus, dass eine abnormale Stuhlganghäufigkeit Marker für eingeschränkte Organfunktionen aufweist. Die AOK betrachtet eine Frequenz von dreimal täglich bis dreimal wöchentlich als normal. Bei weniger als dreimal pro Woche kann von krankhafter Verstopfung gesprochen werden, während ständiger Durchfall auf ein Ungleichgewicht im Körper hinweisen kann, wie **Fuldaer Zeitung** berichtet.

Gesundheitliche Auswirkungen der Stuhlganghäufigkeit

Eine Stuhlgangshäufigkeit von ein- bis zweimal täglich gilt als optimal und weist auf einen gesunden Lebensstil hin.

Verstopfung, also weniger als dreimal wöchentlich, kann zur Bildung von Giftstoffen führen, die chronische Krankheiten und Nierenfunktionsstörungen begünstigen können. Darüber hinaus ist ständiger Durchfall ein Indikator für hohe Entzündungswerte im Blut sowie eine eingeschränkte Leberfunktion, so die Ergebnisse der Studie.

Zusätzlich zeigen weitere Untersuchungen, dass die Häufigkeit, Konsistenz und Farbe des Stuhls Aufschluss über die Gesundheit geben können. Extreme Abweichungen in der Stuhlgangsfrequenz sind mit einem erhöhten Risiko für chronische Krankheiten wie Demenz und Nierenerkrankungen verbunden, wie **vitaes.de** feststellt. Normale Frequenzen helfen, ein gesundes Darmmikrobiom aufrechtzuerhalten, während ungesunde Gewohnheiten wie ballaststoffarme Ernährung und Bewegungsmangel das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht bringen können.

Ein optimaler Stuhlgang erfordert wenig Aufwand und keinerlei Anstrengungen bei der Ausscheidung. Warnsignale für ungesunden Stuhlgang sind abnormale Frequenzen, Blut im Stuhl oder plötzliche Veränderungen in Häufigkeit oder Konsistenz. Bei anhaltenden Beschwerden, wie z.B. länger als zwei Wochen anhaltender Verstopfung oder Durchfall, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

– Übermittelt durch **West-Ost-Medien**

Details	
Ort	Washington, USA
Quellen	• www.fuldaerzeitung.de • www.vitaes.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at