

Stuhlgang als Gesundheitsindikator: Wie oft ist normal?

Erfahren Sie, wie die Stuhlgangshäufigkeit Ihre Gesundheit und Lebenserwartung beeinflusst. Aktuelle Studien und Tipps für eine gesunde Verdauung.

Es gibt keine spezifische Adresse oder Ort des Vorfalls im gegebenen Text. - Eine aktuelle Untersuchung zur Stuhlgangshäufigkeit zeigt, dass die Frequenz und Beschaffenheit des Stuhlgangs entscheidende Indikatoren für die Gesundheit und Lebenserwartung sein können. Laut **Fuldaer Zeitung** betrachtet die AOK eine Stuhlgangsfrequenz von dreimal täglich bis dreimal wöchentlich als normal. Die Konsistenz des Stuhls hängt dabei stark von den individuellen Ernährungs- und Trinkgewohnheiten ab; ideale Stuhlformen sind wurstförmig. Ein seltener Stuhlgang, der weniger als dreimal pro Woche auftritt, kann als krankhafte Verstopfung gewertet werden, während ständiger Durchfall auf ein Ungleichgewicht im Körper hinweisen könnte.

Eine Studie von US-amerikanischen Wissenschaftlern, geleitet von Sean M. Gibbons, untersucht den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit des Stuhlgangs und Erkrankungen wie Demenz. Die Ergebnisse wurden im Fachjournal Cell Reports Medicine veröffentlicht und basieren auf Daten von etwa 1.400 gesunden Amerikanern. In diesem Rahmen analysierten die Forscher Stuhlproben, Blutproben und befragten die Teilnehmer zu Ernährung, körperlicher Aktivität und Stresslevel. Abnormale Stuhlgangshäufigkeit kann nach den Forschungsergebnissen zu Organschäden und chronischen, altersbedingten Krankheiten führen, was sich negativ auf die Lebensdauer auswirken kann.

Eine Frequenz von ein- bis zweimal pro Tag gilt als optimal und deutet auf einen gesunden Lebensstil hin.

Zusammenhang zwischen Stuhlgang und allgemeiner Gesundheit

Wie **vitaes.de** berichtet, ist der Stuhlgang nicht nur ein Indikator für die Darmgesundheit, sondern auch ein Hinweis auf die allgemeine körperliche Verfassung. Die Häufigkeit, Konsistenz und sogar die Farbe des Stuhls können auf verschiedene gesundheitliche Aspekte hinweisen. Studien zeigen einen klaren Zusammenhang zwischen der Stuhlgangshäufigkeit und der Lebenserwartung, wobei extreme Abweichungen in der Frequenz das Risiko für Erkrankungen wie Demenz oder chronische Nierenerkrankungen erhöhen können.

Optimal ist eine Stuhlgangshäufigkeit von dreimal täglich bis dreimal wöchentlich, während zu häufiger oder zu seltener Stuhlgang auf gesundheitliche Probleme hinweisen kann. Bei der Bewertung der Stuhlqualität ist die Bristol-Stuhlformen-Skala ein hilfreiches Werkzeug, das sieben verschiedene Stuhltypen beschreibt. Ein gesunder Stuhl, der wenig Aufwand bei der Ausscheidung erfordert, ist ein Zeichen für eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Besonders eine ballaststoffreiche Ernährung trägt zu einer positiven Darmflora und einem gesunden Mikrobiom bei, was wiederum die allgemeine Gesundheit unterstützt.

Experten empfehlen zudem, bei längerfristigen Veränderungen in der Stuhlgangshäufigkeit ärztlichen Rat einzuholen, besonders wenn Symptome wie Verstopfung oder Durchfall über zwei Wochen anhalten, Blut im Stuhl sichtbar wird oder plötzliche starke Bauchschmerzen auftreten.

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

Details	
Ort	Es gibt keine spezifische Adresse oder Ort des Vorfalls im gegebenen Text.
Quellen	• nag-news.de • www.fuldaerzeitung.de • www.vitaes.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at