

## **Stuhlgang und Gesundheit: So beeinflusst er Ihre Lebenserwartung!**

Forschung zeigt: Stuhlgang-Frequenz ist Indikator für Gesundheit und Lebenserwartung. Erfahren Sie mehr über risikobehaftete Muster.

Eine faszinierende neue Erkenntnis im Bereich der Gesundheitsforschung zeigt, dass die Frequenz des Stuhlgangs möglicherweise eng mit unserer Lebenserwartung verknüpft ist. Laut einer aktuellen Studie, durchgeführt von Wissenschaftlern der University of Washington in Seattle, könnte die Häufigkeit, mit der wir zur Toilette gehen, nicht nur etwas über unseren Körper aussagen, sondern auch Hinweise auf mögliche zukünftige Erkrankungen geben.

Bereits im Kindesalter zeigen sich erhebliche Unterschiede in der Häufigkeit des Stuhlgangs, die sich bis ins Erwachsenenleben fortsetzen. Für Mediziner betrachtet die AOK eine Frequenz von drei Mal täglich bis zu dreimal pro Woche als gesundheitlich unbedenklich. Diese Bandbreite reflektiert die verschiedenen Lebensstile und individuellen gesundheitlichen Bedingungen.

### **Zusammenhänge zwischen Stuhlgang und Krankheiten**

Die Studie hat gezeigt, dass ein unregelmäßiger Stuhlgang auf größere gesundheitliche Probleme hinweisen kann. Diese Erkenntnis basiert auf den Ergebnissen von etwa 1400 gesunden Amerikanern, die untersucht wurden, um den Zusammenhang zwischen ihrer Stuhlgangfrequenz und dem Darmmikrobiom zu

analysieren. Die Forscher ermittelten, dass eine abnormale Häufigkeit des Stuhlgangs möglicherweise zu Erkrankungen wie chronischen Nierenerkrankungen und Demenz führen kann.

„Die Stuhlganghäufigkeit hat direkte Auswirkungen auf das Darmmikrobiom und wird mit einer Vielzahl von Krankheiten in Verbindung gebracht“, so Studienautor Sean M. Gibbons. Die Wissenschaftler untersuchten nicht nur die Stuhlproben der Teilnehmer, sondern führten auch Blutuntersuchungen durch und befragten die Teilnehmenden zu ihrer Ernährung sowie ihrem physischen und psychischen Stress.

Ein zentrales Ergebnis der Studie war, dass Abweichungen von der normalen Stuhlgangfrequenz zu einem Anstieg schädlicher Substanzen im Stuhl führen, die Organschäden hervorrufen und somit chronische, altersbedingte Krankheiten begünstigen können. Wer ein gesundes Lebensstil pflegt und optimal ein- bis zweimal täglich Stuhlgang hat, hat ein geringeres Risiko für solche Krankheiten.

Der Fuldaer Gesundheitsexperte Daniel Jaspersen bekräftigt diese Sichtweise und erklärt: „Eine gesunde Frequenz von ein bis zwei Mal täglich scheint förderlich für die nützlichen Darmbakterien zu sein, die Ballaststoffe verarbeiten.“ Er warnt davor, dass sowohl eine zu seltene als auch eine zu häufige Toilettennutzung Risikofaktoren für chronische Erkrankungen sein können.

## **Die gesundheitlichen Auswirkungen von Verstopfung und Durchfall**

Wenn wir von Verstopfung sprechen, bedeutet dies in der Regel, dass der Betroffene weniger als dreimal pro Woche zur Toilette geht. Dies kann dazu führen, dass schädliche Giftstoffe aus den Darmbakterien entstehen, die wiederum ernsthafte gesundheitliche Probleme, einschließlich Nierenfunktionsstörungen, verursachen können. Auf der anderen Seite ist ständiger Durchfall oft ein Zeichen für Entzündungen im

Körper und kann auf eine eingeschränkte Leberfunktion hinweisen.

Die Symptome einer Verstopfung sind oft schmerzhaft, da der Stuhl in der Regel hart ist und die Entleerung erschwert wird. Fachleute empfehlen, dass ein gesunder Stuhlgang wenig Aufwand und keine Schmerzen verursachen sollte. Idealerweise sollte die Darmentleerung leicht erfolgen.

Fazit: Die Forschung rund um die Stuhlgangfrequenz eröffnet neue Perspektiven, was die Verbindung zwischen Lebensstil, gesundheitlichem Wohlbefinden und Lebenserwartung betrifft. Der Zusammenhang zwischen dem Stuhlgang und ernsten Erkrankungen ist ein wichtiger Aspekt, den sowohl Betroffene als auch medizinische Fachkräfte im Auge behalten sollten.

Die Ergebnisse dieser Studie und weitere Informationen zu Gesundheitsthemen können unter [www.fuldaerzeitung.de](http://www.fuldaerzeitung.de) nachgelesen werden.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**