

Kontakt:

Pressesprecher Kliniken Ostalb
Ralf Mergenthaler
Tel.: 07361 55 3008
Email: ralf.mergenthaler@kliniken-ostalb.de

Aalen, 22.5.2026

Ist das noch normal oder muss ich zum Arzt?

Online-Vortrag: „Alles rund um den Stuhl“ – von Durchfall bis zur Verstopfung

Am Dienstag, 19. Mai, gab es in der neuen digitalen Vortragsreihe der Kliniken Ostalb **„Digital am Dienstag“** den Vortrag „Alles rund um den Stuhl – vom Durchfall bis zur Verstopfung“. Referent Dr. med. Heiko Bablich, Chefarzt der Inneren Medizin an der St. Anna-Virngrund-Klinik Ellwangen, zeigte sich über die große Resonanz bei diesem sensiblen Thema erfreut, über das noch immer zu wenig gesprochen wird.

Obwohl Verdauungsbeschwerden zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen gehören, bleiben Themen wie Durchfall, Verstopfung oder Veränderungen des Stuhlgangs oft tabu. Wie der Referent zu Beginn des Vortrags erläuterte, gibt es große Unterschiede in der Definition von „normal“. Die Bandbreite normalen Stuhlgangs reicht von einmal alle drei Tage bis dreimal am Tag. In vielen Fällen empfinden Patienten, die außerhalb der Norm liegen, die Situation als bedenklich, obwohl kein zwingendes ärztliches Abklären nötig wäre.

Es gibt jedoch auch Patienten, die sich aufgrund einer bestehenden Darmerkrankung über viele Monate oder Jahre hinweg an ungewöhnliche Muster gewöhnt haben und mehrfachen Stuhlgang am Tag oder blutigen Stuhl als normal ansehen.

Bei leichten Fällen von Durchfall oder Verstopfung und Fehlen von Alarmsignalen wie Blut im Stuhl, Fieber oder krampfartigen Bauchschmerzen kann eine Eigenbehandlung sinnvoll sein: ausreichend Flüssigkeit zuführen, leicht verdauliche Kost zu sich nehmen und Hygienemaßnahmen, insbesondere Händehygiene, beachten. In vielen Fällen bessern sich die Beschwerden innerhalb weniger Tage.

In schwereren Fällen ist ärztliche Hilfe angeraten. Der Arzt sollte Blut- und Stuhluntersuchungen veranlassen und individuelle Maßnahmen sowie Therapien vorschlagen.

Nach dem ausführlichen und kurzweiligen Vortrag nahm sich Moderatorin Manuela Giesel zusammen mit Referent Dr. Bablich Zeit, um die vielen Fragen der Zuschauerinnen und Zuschauer zu beantworten.

Der Vortrag wurde aufgezeichnet und kann auf der Homepage der Kliniken Ostalb unter der Inneren Medizin der St. Anna-Virngrund-Klinik aufgerufen werden.

Kliniken Ostalb
Marketing / Unternehmenskommunikation

Leitung:

Manuela Giesel
Tel: 07361 55-3006

Manuela.giesel@kliniken-ostalb.de

Ralf Mergenthaler
Tel: 07361 55-3008

ralf.mergenthaler@kliniken-ostalb.de

Andreas Franzmann
Tel: 07171 701-1008

andreas.franzmann@kliniken-ostalb.de

<https://www.kliniken-ostalb.de/kliniken-zentren/st-anna-virngrund-klinik-ellwangen/innere-medi-zin/allgemein>

