

Gesunder Stuhlgang

Verstopfung		Gesunder Stuhlgang		Durchfall		
Typ 1	Typ 2	Typ 3	Typ 4	Typ 5	Typ 6	Typ 7
kleine, harte Klumpen schwer zu passieren	wurstförmig, klumpig schwer zu passieren	wurstförmig und mit Rissen	wurstförmig, weich und glatt	weiche Klümpchen einfach zu passieren	flüchtige, unstrukturierte, flockenartige Klümpchen	flüssig, ohne feste Bestandteile
						
Tipp: mehr Ballaststoffe und Flüssigkeit zu sich nehmen	Tipp: mehr Ballaststoffe und Flüssigkeit zu sich nehmen	Tipp: ein wenig mehr Flüssigkeit zu sich nehmen	Idealfall	Tipp: Verdauungsstörung oder zu viel Flüssigkeit	Tipp: Verdauungsstörung oder mehr Ballaststoffe	Tipp: Infektion, Entzündung oder Unverträglichkeit

					
Schwarzer Stuhlgang: schwarze Lebensmittel, Medikamente oder Hinweis auf Blutungen	Gräulicher Stuhlgang: Hinweis auf Funktions- störungen der Leber oder Galle	Grüner Stuhlgang: bei grünem Gemüse oder Hinweis auf Verdauungsproblem	Gelber Stuhlgang: Hinweis auf Unver- träglichkeit oder Verdauungsproblem	Roter Stuhlgang: bei roten Lebensmitteln oder Hinweis auf Blutung oder Hämorrhoiden	Brauner Stuhlgang: gesunder Stuhlgang