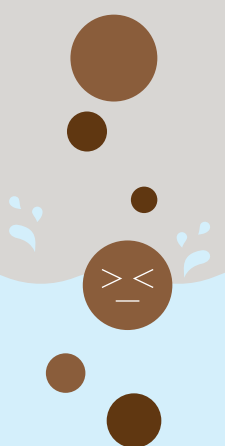


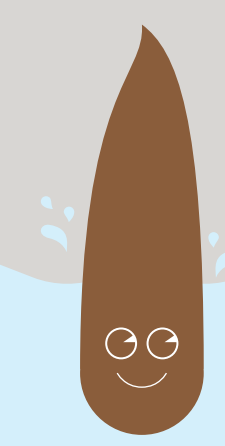


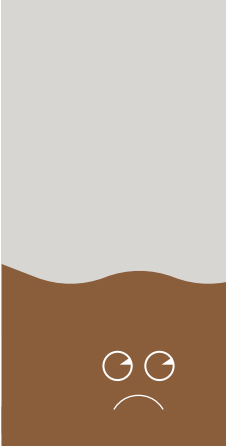


# Gesunder Stuhlgang

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

 <p><b>Schwarzer Stuhlgang:</b> schwarze Lebensmittel, Medikamente oder Hinweis auf Blutungen</p>	 <p><b>Gräulicher Stuhlgang:</b> Hinweis auf Funktionsstörungen der Leber oder Galle</p>	 <p><b>Grüner Stuhlgang:</b> bei grünem Gemüse oder Hinweis auf Verdauungsproblem</p>	 <p><b>Gelber Stuhlgang:</b> Hinweis auf Unverträglichkeit oder Verdauungsproblem</p>	 <p><b>Roter Stuhlgang:</b> bei roten Lebensmitteln oder Hinweis auf Blutung oder Hämorrhoiden</p>	 <p><b>Brauner Stuhlgang:</b> gesunder Stuhlgang</p>
--	---	--	--	---	---