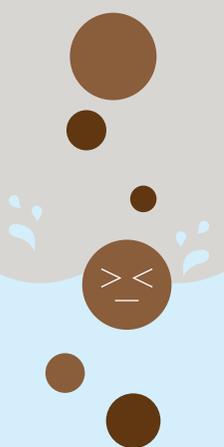
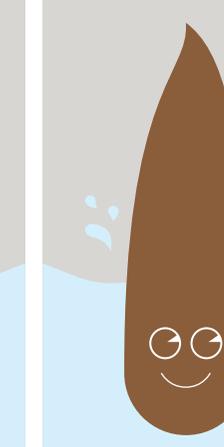
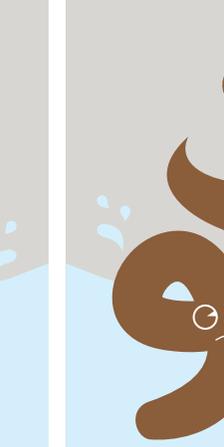
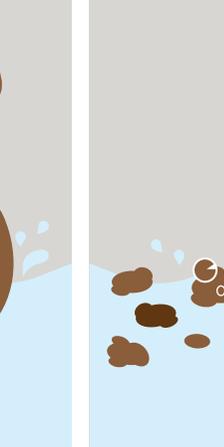
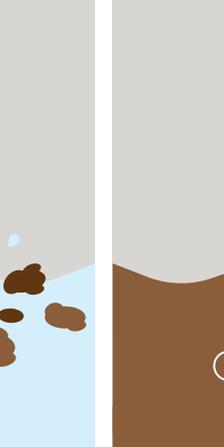


# Gesunder Stuhlgang

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

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