

Bristol-Stuhlskala

Sieben Typen, von harten Klumpen bis wässrig. Wähle den ähnlichsten, nicht den perfekten.

Log For Your Log
logforyourlog.com

● Typ 1	Einzelne harte Klumpen, wie Nüsse. Schwer auszuscheiden.	Verstopfungsende der Skala.
● Typ 2	Wurstförmig, aber klumpig.	Noch auf der Seite der Verstopfung.
● Typ 3	Wie eine Wurst mit Rissen an der Oberfläche.	Angenehmer Bereich, etwas fest.
● Typ 4	Glatt und weich, wie eine Wurst oder Schlange.	Angenehmer Bereich. Leicht auszuscheiden.
● Typ 5	Weiche Klümpchen mit klaren Rändern. Leicht auszuscheiden.	Eher weich.
● Typ 6	Flockige, breiige Stücke mit ausgefransten Rändern.	Weich. Bereich leichter Durchfall.
● Typ 7	Wässrig, ohne feste Bestandteile.	Durchfall.

● Typ 1 und 2:
Verstopfung

● Typ 3 und 4: gesund, leicht
auszuscheiden

● Typ 5 bis 7: Durchfall oder
Stuhldrang

So nutzt du sie

- Notiere den Typ direkt nach dem Toilettengang, mit Uhrzeit.
- Ergänze kurz den Kontext: Mahlzeiten, Wasser, Schlaf, Stress.
- Schau dir zwei Wochen an, nicht einen Tag. Die meisten Menschen liegen meistens bei Typ 3 oder 4.
- Nimm deine Aufzeichnungen zu Arztterminen mit.

Sprich mit einer Ärztin oder einem Arzt, wenn du bemerkst

- Blut im Stuhl oder schwarzen, teerartigen Stuhl
- Blassen, lehmfarbenen oder weißen Stuhl
- Gewichtsverlust ohne Absicht
- Starke oder anhaltende Bauchschmerzen
- Eine Veränderung deines gewohnten Musters, die länger als ein paar Wochen anhält
- Durchfall mit Schwindel oder sehr wenig Urin

Allgemeine Informationen, keine medizinische Beratung. Einteilung nach Continence Health Australia; Skala nach Lewis und Heaton, Scand J Gastroenterol 1997. Warnzeichen nach den Empfehlungen von NHS und NIDDK. Frei kopierbar für den persönlichen und klinischen Gebrauch.

© 2026 Kinori Labs Inc. · logforyourlog.com/learn

Eine Zeile pro Stuhlgang oder Symptom. Bewerte Symptome von 0 (keine) bis 10 (am schlimmsten).

logforyourlog.com

Zwei Zeilen pro Tag, zwei Wochen lang. Nimm bei Bedarf weitere Blätter. Beispiel: Di 14. · 8:10 · 4 · braun · Haferbrei, Kaffee · Blähbauch 2 · schlecht geschlafen

