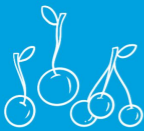
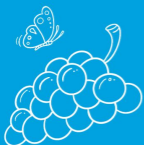


Stuhlararten und was sie bedeuten



Typ 1: Kirschen

Kirschförmiger, harter Stuhl in separaten, kleinen Klümpchen ist ein Zeichen starker Verstopfung. Suchen Sie Ihren Arzt auf!



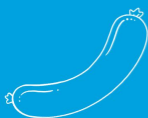
Typ 2: Trauben

Klumpiger, fester Stuhl, der an ein Bündel Trauben erinnert, kann auf leichte Verstopfung hindeuten



Typ 3: Maiskolben

Sieht Ihr Stuhl ein bisschen wie ein Maiskolben aus, mit Rissen auf der Oberfläche? Super! Sie sind gesund



Typ 4: Würstchen

Falls Ihr Stuhl eine Würstchen-Form hat, gratuliere! Typ 4 ist auch ein gutes Zeichen dafür, dass alles in Ordnung ist



Typ 5: Klumpen

Die Bristol-Scala besagt, dass ein weicher, klumpiger Stuhl mit definierten Kanten auf einen Mangel an Ballaststoffen hinweist. Das Gute an der Nachricht: Dies lässt sich mit ein paar kleinen Änderungen an Ihren Essgewohnheiten ändern



Typ 6: Brei

Matschige, breiige Konsistenz? Sie haben wahrscheinlich leichten Durchfall. Fragen Sie Ihren Arzt um Rat



Typ 7: Sauce

Saucenartiger Stuhl ist ein Zeichen von starkem Durchfall. Falls Ihr Stuhl flüssig und ohne feste Bestandteile sein sollte, suchen Sie unverzüglich Ihren Arzt auf



Weitere Tipps auf zewa.net

 Wohlbefinden jeden Tag

© Essity