



Ganzheitliches Stuhltagebuch – Schulungsinstrument

Dieses Tagebuch dient der ganzheitlichen und bewertungsfreien Beobachtung Ihrer Verdauung. Es verbindet die körperliche Ebene (Stuhlform), die Ernährungsebene sowie die psychosomatische Ebene. Ziel ist es, Zusammenhänge zu erkennen – nicht zu bewerten.

1. Bristol-Stuhlformen-Skala

Typ	Bild	Beschreibung
1		Einzelne harte Kügelchen – starke Verstopfung
2		Wurstförmig, klumpig – leichte Verstopfung
3		Wurst mit rissiger Oberfläche – Normalbereich
4		Glatt, weich, wurstförmig – optimal
5		Weiche Stücke – etwas beschleunigt
6		Breilig – Durchfallneigung
7		Wässrig – Durchfall

2. Tägliche Beobachtung – Körperliche Ebene

Datum	Uhrzeit	Bristol-Typ (1–7)	Schmerzen (0–10)	Blähungen (0–10)	Vollständige Entleerung

3. Verbindung zur Ernährung

Mahlzeit	Uhrzeit	Lebensmittel	Esssituation (Ruhe/Stress/Hunger?)
Frühstück			
Mittagessen			
Abendessen			
Snacks			

4. Psychosomatische Reflexion

- Mein Stresslevel heute (0–10): _____
- Vorherrschende Stimmung: _____
- Gab es belastende Situationen? _____
- Was musste ich heute emotional ‚verdauen‘? _____
- Fiel mir das Loslassen leicht oder schwer? _____
- Schlafqualität: _____