



Bristol-Stuhlskala

Die sieben Typen der Bristol-Stuhlformen-Skala, von hart bis flüssig



Typ 1

Einzelne harte Klumpen, wie Nüsse

Schwer auszuscheiden. Der Stuhl war lange im Darm.

Verstopfung



Typ 2

Wurstförmig, aber klumpig

Fest und klumpig, oft mit Pressen.

Leichte Verstopfung



Typ 3

Wie eine Wurst mit Rissen an der Oberfläche

Gut geformt, vielleicht etwas trocken.

Normal



Typ 4

Wie eine glatte, weiche Wurst oder Schlange

Weich, glatt und leicht auszuscheiden.

Ideal



Typ 5

Weiche Stücke mit klaren Kanten

Geht leicht, eher auf der weichen Seite.

Normal bis weich



Typ 6

Flockige, breiige Stücke mit ausgefransten Rändern

Es ging schnell durch den Darm.

Leichter Durchfall



Typ 7

Wässrig, ohne feste Bestandteile

Komplett flüssig.

Durchfall

Typ 1 und 2 deuten auf Verstopfung hin

Typ 3 bis 5 die angenehme Mitte, 3 und 4 sind ideal

Typ 6 und 7 deuten auf Durchfall hin

Allgemeine Information, kein ärztlicher Rat. Ein einzelner Tag sagt wenig, wichtig sind Muster über Wochen. Geh zur Ärztin oder zum Arzt bei Blut, schwarzem oder hellem Stuhl, ungewolltem Gewichtsverlust oder wenn sich dein Stuhlgang verändert und 3 Wochen oder länger so bleibt. Im Notfall 112.

Skala nach Lewis SJ und Heaton KW, Scand J Gastroenterol 1997. Illustrationen aus der Tummi App. Mehr unter tummiapp.web.app/de/ratgeber/bristol-stuhlskala