

Stuhlprotokoll

Für Sie kann das Führen des Stuhlprotokolls eine Hilfe sein, Auslöser für ihre Verstopfung zu finden. Nehmen Sie sich Zeit und füllen Sie Ihr Protokoll so ausführlich wie möglich aus.

Datum (Beginn des Stuhlprotokolls): _____

	Stuhl		Darm-entleerung vollständig		Schmerzen/Pressen		Einnahme von Abführmitteln		Besonderheiten (Zum Beispiel, ob Sie Sport getrieben haben, viel unterwegs waren oder Stress hatten.)	Einnahme von sonstigen Medikamenten		Mahlzeiten (Notieren Sie Besonderheiten Ihrer Ernährung.)	Flüssigkeits-zufuhr (Wieviel haben Sie getrunken und was?)
	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein		Präparat/-e	Ja		
Tag 1													
Tag 2													
Tag 3													
Tag 4													
Tag 5													
Tag 6													
Tag 7													
Tag 8													
Tag 9													
Tag 10													
Tag 11													
Tag 12													
Tag 13													
Tag 14													

