Stuhltagebuch

PROCTY CLEAN®

- Bitte füllen Sie jeden Tag eine Zeile in der Tabelle aus.
- Immer montags bis sonntags, insgesamt 3 Monate lang ohne Unterbrechung.
- Versuchen Sie, jeden Tag etwa 2 l Flüssigkeit zu sich zu nehmen (Wasser, Tee, Säfte) und auf eine ballaststoffreiche Ernährung zu achten.
- Je öfter Sie in den Feldern Stuhlfrequenz, Stuhlkonsistenz, unkontrollierte Ereignisse oder Abführmittel die Ziffern 0, 1 oder 2 notieren, desto eher stimmt hintenrum was nicht und Sie sollten einen Proktologen aufsuchen.

Datum	Uhrzeiten	Stuhlfrequenz	Stuhlkonsistenz	Unkontrollierte Ereignisse	Abführmittel	ProctyClean®	Trinkmenge (ml)*	Ballaststoffe	Zufriedenheit Saubergefühl
		4 = 1 x 3 = 2–3 x 2 = 4–5 x 1 = viel öfter 0 = kein Stuhl	5 = fein, weich, toll 4 = ging so 3 = ziemlich fest 2 = breiig 1 = Hasengaga 0 = Dünnschiss	5 = keine 3 = Bremsspuren 2 = unkontrollierte Winde 1 = unkontrollierte Flüssigkeiten 0 = Stuhlverlust	0 = ja 3 = nein	ja/nein	0 = nix, gar nix 1 = 250–500 ml 2 = 0,5–1 l 3 = 1–1,5 l 4 = > 1,5 l	0 = keinerlei 1 = nur Deko 2 = Handvoll 3 = ausgiebig	🙂 😐 ☹️

Datum	Uhrzeiten	Stuhlfrequenz	Stuhlkonsistenz	Unkontrollierte Ereignisse	Abführmittel	ProctyClean®	Trinkmenge (ml)*	Ballaststoffe	Zufriedenheit Saubergefühl
		4 = 1 x 3 = 2–3 x 2 = 4–5 x 1 = viel öfter 0 = kein Stuhl	5 = fein, weich, toll 4 = ging so 3 = ziemlich fest 2 = breiig 1 = Hasengaga 0 = Dünnschiss	5 = keine 3 = Bremsspuren 2 = unkontrollierte Winde 1 = unkontrollierte Flüssigkeiten 0 = Stuhlverlust	0 = ja 3 = nein	ja/nein	0 = nix, gar nix 1 = 250–500 ml 2 = 0,5–1 l 3 = 1–1,5 l 4 = > 1,5 l	0 = keinerlei 1 = nur Deko 2 = Handvoll 3 = ausgiebig	🙂 😐 ☹️

PROCTY® CLEAN