



Dein Po-Journal

Datum: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Habe ich 1,5l - 2l oder mehr getrunken?							
Habe ich ballaststoffreich gegessen?							
Wie häufig hatte ich Stuhlgang?							
Beschwerden am Po: Juckreiz Brennen Schmerzen							
Ist Blut sichtbar? hell oder dunkel							
Was ist mir heute aufgefallen?							

Wie ist die Konsistenz des Stuhlgangs?	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
 Typ 1: Einzelne, feste Kügelchen, schwer auszuscheiden							
 Typ 2: Wurstartig, klumpig							
 Typ 3: Wurstartig mit rissiger Oberfläche							
 Typ 4: Wurstartig mit glatter Oberfläche							
 Typ 5: Einzelne weiche, glattrandige Klümpchen, leicht auszuscheiden							
 Typ 6: Einzelne weiche Klümpchen mit unregelmäßigem Rand							
 Typ 7: Flüssig, ohne feste Bestandteile							

Notizen:

Hinweis: Bei wiederkehrenden Beschwerden ist es wichtig diese ärztlich abklären zu lassen.