

BRISTOL STUHL-SKALA

Im Laufe der Darmkur wird sich deine Verdauung vermutlich verändern. Mit dieser Bristol Stuhl-Skala findest du heraus, was deine Hinterlassenschaften dir sagen möchten! 💩 🚽

Typ 1



Harte, getrennte Klümpchen (schwer auszuscheiden)

Signalisieren, dass du mehr Wasser brauchst. Versuche mehr Obst und Gemüse zu essen und vielleicht hilft auch ein hochwertiges Magnesium-Präparat und mehr Bewegung im Alltag.

Typ 2



Wurstförmig, aber klumpig

Besser, aber du solltest trotzdem mehr wasserreiche Lebensmittel und weniger stärkehaltige Lebensmittel essen. Dein Darm wird dir danken!

Typ 3



Wurstförmig, aber mit Rissen

Sieht seltsam aus, ist aber fast im grünen Bereich. Ein bisschen mehr Wasser und vielleicht unser gutes Präzisiotikum, und du bist ein Stuhl-Champion!

Typ 4



Die glatte Wurst!

Der Traum jedes Toilettengängers! Glückwunsch, deine Verdauung ist auf dem Zenit!

Typ 5

Die weichen Haufen

Ein Zeichen dafür, dass du es vielleicht mit dem Kaffee übertreibst. Erhöhe die Ballaststoffzufuhr durch Obst und Gemüse.

Typ 6

Fluffige Stücke mit zerrissenen Rändern, matschig

Könnten auf eine hyperaktive Verdauung, Leaky Gut oder eine Entzündung im Darm hinweisen. Zeit, etwas zur Ruhe zu kommen und den Stress zu reduzieren! Kann ein Zeichen für Nahrungsmittelunverträglichkeiten sein. Meide unbedingt Gluten, Zucker und Alkohol.

Typ 7

Wässrig, keine festen Stücke

Flüssig, schnell und nicht fest. Bei chronischem Durchfall ein Warnsignal, das ein Arzt checken sollte. Vielleicht handelt es sich um eine schwere Entzündung. Nimm unbedingt genug Salz zu dir und Sorge ggf. mit Elektrolyten für einen Ausgleich.

SO NUTZT DU DIE CHECKLISTE UND DAS TAGEBUCH

In diesem Teil des Kur-Guides hast du pro Woche zwei Doppelseite mit Platz für deine Ernährungsnotizen, die Gewohnheiten-Checkliste und acht Bereiche wie deine Stimmung oder dein Energielevel, die du täglich auf einer Skala von 1-10 bewerten kannst. Außerdem kannst du die Bristol Stuhl-Skala nutzen, um deinen Stuhl zu bewerten. So kannst du im Überblick sehen, wie sich deine Beschwerdefreiheit oder deine Stimmung im Verlauf der Woche entwickelt haben. Dies kann eine wertvolle Ressource für die Überwachung deiner Gesundheit und deines Wohlbefindens sein.

Gewohnheiten-Checkliste:

Die Gewohnheiten-Checkliste für deine Darmkur bietet dir klare Struktur und hilft dir, fokussiert und organisiert zu bleiben. Du siehst auf einen Blick deinen Fortschritt innerhalb einer Woche, was dich täglich motiviert und beim Durchhalten unterstützt. Vor allem behältst du den Überblick, über die wirklich entscheidenden Punkte, die du umsetzen solltest. Diese Routine fördert deine Selbstverantwortung und Disziplin, was essenziell für den Erfolg deiner Darmkur ist. Langfristig hilft dir die Checkliste, positive Gewohnheiten zu entwickeln, die deine Darmgesundheit und Lebensqualität auch nach der Kur nachhaltig verbessern.

Nutze dieses Werkzeug, um deinen Weg zu einem gesünderen Ich erfolgreich zu gestalten! Lass dich nicht entmutigen, falls du es nicht jeden Tag schaffst, alle Kästchen abzuheben. Du machst das Ganze in deinem Tempo. Entscheidend ist es, bis zum Ende durchzuhalten und nicht, ob du immer alle Kästchen angekreuzt hast.

Dein Symptom-Tagebuch

In dein Symptom-Tagebuch kannst du täglich die einzelnen Bereiche wie deine Stimmung, dein Energielevel etc. auf einer Skala von 1-10 bewerten. Du findest pro Woche eine Seite mit diesen acht Bereichen, die du bewerten kannst.

So kannst du im Wochenüberblick sehen, wie sich deine Beschwerdefreiheit oder deine Stimmung im Verlauf der Woche entwickelt haben. Dies kann eine wertvolle Ressource für die Überwachung deiner eigenen Gesundheit und deines Wohlbefindens darstellen.

Die tägliche Bewertung deiner Beschwerden und Empfindungen ermöglicht es dir, Muster und Auslöser von Beschwerden oder Schmerzen zu erkennen, was hilfreich sein kann, um geeignete Gegenmaßnahmen zu ergreifen oder spezifische Auslöser zu vermeiden.

Deine Ernährungsnotizen

Das tägliche Aufschreiben unterstützt dich dabei, deine Symptome und die Sachen die dir wichtig sind, festzuhalten und Muster zu erkennen. Du könntest zum Beispiel jeden Tag festhalten wann und was du gegessen hast, wie es dir an dem Tag damit ging und ob dir was aufgefallen ist. Ergänze auch gerne die Uhrzeit, zu der dir etwas auffällt oder du eine Mahlzeit zu dir nimmst. So kannst du genau nachverfolgen, was miteinander zusammenhängen könnte.

Am Ende jedes Monats findest du noch eine Monatsreflektion. Dort kannst du dir notieren, welche Muster dir über den Monat aufgefallen sind, wofür du dankbar bist oder was du dir für den nächsten Monat vorgenommen hast.

Diese Kleinigkeiten können dich sehr motivieren dranzubleiben und die Darmkur bis zum Ende durchzuziehen, um dein maximales Gesundheitspotenzial auszuschöpfen.

Beispiel: Allgemeine Notizen

"Ich fühle mich dankbar für die Unterstützung meiner Familie und Freunde, die mich auf meiner Reise zu einer besseren Gesundheit und einem besseren Wohlbefinden begleiten."

"Diese Woche habe ich bemerkt, wie mein Verlangen nach Süßigkeiten nachgelassen hat, und ich bin stolz darauf, wie ich den Verlockungen widerstanden habe."

"Ich merke, dass meine Punkte bei Heißhunger, Energie und Stimmung stetig gestiegen sind. Ich freue mich schon darauf, zu schauen, wie es mir Ende nächster Woche geht."