Mein Darm-Tagebuch: 14 Tage Bestandsaufnahme

Name: _____
Startdatum: _____

So geht's: Jeden Abend 2 Minuten ausfüllen. Stichworte genügen, es gibt kein Richtig oder Falsch. Nach zwei Wochen sehen Sie Zusammenhänge, die im Alltag untergehen. Gern auch zum Arzttermin mitnehmen.

Tag	Beschwerden (z. B. Blähung, Krampf, Druck)	Stärke 0–10	Stuhlgang Anzahl / Form 1–7	Essen & Trinken	Schlaf Std.	Anspannung 0–10	Besonderes (Medikamente, Bewegung, Zyklus …)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							

Stuhlform (Bristol-Skala): 1–2 = hart, klumpig · 3–4 = wurstförmig · 5–7 = weich bis flüssig. **Stärke und Anspannung:** 0 = gar nicht, 10 = so stark wie vorstellbar.

Bitte zeitnah ärztlich abklären lassen

Blut im Stuhl · schwarzer Stuhl · ungewollter Gewichtsverlust · Fieber · starke, anhaltende Schmerzen · Beschwerden, die nachts wecken · neu aufgetretene Beschwerden in höherem Lebensalter. Dieses Tagebuch ersetzt keine Diagnose.

Johannes Balles · Naturheilpraxis · Hauptstraße 3 · 63927 Bürgstadt · Tel. 0175 987 40 15 · info@jb-naturheilpraxis.de
Diese Vorlage dient der Information und ersetzt keine ärztliche Untersuchung oder Behandlung. Wenn Sie Ihre Aufzeichnungen gemeinsam ansehen möchten: kostenloses Erstgespräch (ca. 20 Min.).