

Wozu dieses Tagebuch?

Ob Blähungen, Bauchschmerzen oder ein wechselhafter Stuhlgang: Oft hängen die Beschwerden damit zusammen, was, wann und wie gegessen wird – manchmal auch mit Schlaf, Stress oder dem Zyklus. Ein Tagebuch über mindestens zwei Wochen kann solche Muster sichtbar machen. Es ist häufig die erste Spur und eine wichtige Grundlage für unser gemeinsames Gespräch.

So geht es

- **Alles aufschreiben, auch Kleinigkeiten:** Snacks, Kaugummi, Soßen, Getränke. Ungefähre Mengen genügen, etwa „1 Scheibe“, „1 Teller“, „1 Glas“.
- **Möglichst gleich nach dem Essen eintragen.** Am Abend ist vieles schon vergessen.
- **Beschwerden mit Uhrzeit notieren.** Manche zeigen sich erst einige Stunden nach dem Essen, manchmal erst am nächsten Tag.
- **Essen Sie wie sonst auch.** Das Tagebuch soll Ihren Alltag zeigen, keinen besonders guten Tag.
- **Am Computer oder auf Papier:** direkt in die Felder tippen und speichern oder ausdrucken und von Hand ausfüllen. Stichworte genügen.
- **Zwei Wochen, eine Seite pro Tag.** Für weitere Tage das Tagebuch einfach erneut herunterladen. Bringen Sie es zum Termin mit oder schicken Sie es vorher.

Kürzel für die Tagessseiten

Beschwerden	Bl = Blähungen · Bs = Bauchschmerz, Krämpfe · Vö = Völlegefühl, Druck · Sb = Sodbrennen, Aufstoßen · Ü = Übelkeit · D = Durchfall · Ve = Verstopfung · Mü = müde nach dem Essen · K = Kopfschmerz · H = Haut (Jucken, Rötung) · alles andere gern in Worten
Stärke	0 = keine Beschwerden · 10 = stärkste vorstellbare
Stuhlform	Typ 1 bis 7, siehe rechts
Zyklustag	1 = erster Tag der Periode (falls für Sie zutreffend)

Meine Angaben

Name (freiwillig)

Zeitraum vom bis

Was ich regelmäßig nehme

Medikamente, Pille, Nahrungsergänzungen, Probiotika

Stuhlform – Typ 1 bis 7

- | | |
|--------------|--|
| Typ 1 | einzelne harte Kügelchen, schwer auszuscheiden |
| Typ 2 | wurstförmig, klumpig |
| Typ 3 | wurstförmig mit Rissen an der Oberfläche |
| Typ 4 | wurstförmig, glatt und weich |
| Typ 5 | einzelne weiche Klümpchen mit klaren Rändern |
| Typ 6 | breiig, flockig, unscharfe Ränder |
| Typ 7 | flüssig, ohne feste Bestandteile |

Gut zu wissen

Meist sind Darmbeschwerden harmlos, auch wenn sie sehr lästig sein können. Umgehend ärztlich abklären lassen sollten Sie aber: Blut im Stuhl, Durchfall auch nachts, ungewollten Gewichtsverlust, Fieber oder Beschwerden, die neu und plötzlich auftreten. Verordnete Medikamente bitte nicht eigenmächtig ändern.

Möglichst gleich nach dem Essen eintragen – auch Kleinigkeiten

Darm und funktionelle Medizin · Berlin und online

Essen und Trinken

Beschwerden

Kürzel und Stuhlform siehe Seite 1 · Leere Felder sind in Ordnung

Einmal am Tag, abends

Besonderes heute – Streit, Termin, unterwegs, Ungewohntes gegessen ...

Harald Erb · Heilpraktiker · Metzer Straße 20 · 10405 Berlin Prenzlauer Berg · Telefon 030 69815865 · heilpraktiker-erb.de

Möglichst gleich nach dem Essen eintragen – auch Kleinigkeiten

Harald Erb · Heilpraktiker

Darm und funktionelle Medizin · Berlin und online

Datum Wochentag

Essen und Trinken

[illegible]

Kürzel und Stuhlform siehe Seite 1 · Leere Felder sind in Ordnung

Beschwerden

[illegible]

Einmal am Tag, abends

Bauch morgens 0–10 Bauch abends 0–10

Stuhlgang wie oft? Stuhlform Typ 1-7

Stark pressen? ja/nein ☐ Zyklustag ☐

Schlaf Std. / erholsam? Stress 0–10

Medikamente, Ergänzungen heute

Bewegung, Sport	
-----------------	--

Besonderes heute – Streit, Termin, unterwegs, Ungewohntes gegessen ...

Möglichst gleich nach dem Essen eintragen – auch Kleinigkeiten

Darm und funktionelle Medizin · Berlin und online

Essen und Trinken

Beschwerden

[illegible]

Besonderes heute – Streit, Termin, unterwegs, Ungewohntes gegessen ...

Seite 4 von 16

Möglichst gleich nach dem Essen eintragen – auch Kleinigkeiten

Darm und funktionelle Medizin · Berlin und online

Essen und Trinken

Beschwerden

Datum Wochentag

Kürzel und Stuhlform siehe Seite 1 · Leere Felder sind in Ordnung

Beschwerden

[illegible]

Einmal am Tag, abends

Bewegung, Sport

Ernährungs- und Beschwerdetagebuch · Tag 6

Möglichst gleich nach dem Essen eintragen – auch Kleinigkeiten

Harald Erb · Heilpraktiker

Darm und funktionelle Medizin · Berlin und online

Datum

Wochentag

Essen und Trinken

Uhrzeit	Was gegessen? ungefähre Menge	Was getrunken? wie viel	Wie gegessen? zu Hause, unterwegs, in Eile

Kürzel und Stuhlform siehe Seite 1 · Leere Felder sind in Ordnung

Beschwerden

Uhrzeit	Was? Kürzel	Stärke 0–10	Wie lange nach dem Essen?	Bemerkung

Einmal am Tag, abends

Bauch morgens 0–10

Bauch abends 0–10

Stuhlgang wie oft?

Stuhlform Typ 1–7

Stark pressen? ja/nein

Zyklustag

Schlaf Std. / erholsam?

Stress 0–10

Medikamente, Ergänzungen heute

Bewegung, Sport

Besonderes heute – Streit, Termin, unterwegs, Ungewohntes gegessen ...

Ernährungs- und Beschwerdetagebuch · Tag 7

Möglichst gleich nach dem Essen eintragen – auch Kleinigkeiten

Harald Erb · Heilpraktiker

Darm und funktionelle Medizin · Berlin und online

Datum

Wochentag

Essen und Trinken

Uhrzeit	Was gegessen? ungefähre Menge	Was getrunken? wie viel	Wie gegessen? zu Hause, unterwegs, in Eile

Kürzel und Stuhlform siehe Seite 1 · Leere Felder sind in Ordnung

Beschwerden

Uhrzeit	Was? Kürzel	Stärke 0–10	Wie lange nach dem Essen?	Bemerkung

Einmal am Tag, abends

Bauch morgens 0–10

Bauch abends 0–10

Stuhlgang wie oft?

Stuhlform Typ 1–7

Stark pressen? ja/nein

Zyklustag

Schlaf Std. / erholsam?

Stress 0–10

Medikamente, Ergänzungen heute

Bewegung, Sport

Besonderes heute – Streit, Termin, unterwegs, Ungewohntes gegessen ...

Datum Wochentag

Kürzel und Stuhlform siehe Seite 1 · Leere Felder sind in Ordnung

Beschwerden

[illegible]

Einmal am Tag, abends

Bewegung, Sport

Möglichst gleich nach dem Essen eintragen – auch Kleinigkeiten

Darm und funktionelle Medizin · Berlin und online

Essen und Trinken

Beschwerden

Kürzel und Stuhlform siehe Seite 1 · Leere Felder sind in Ordnung

Einmal am Tag, abends

Besonderes heute – Streit, Termin, unterwegs, Ungewohntes gegessen ...

Seite 10 von 16

Möglichst gleich nach dem Essen eintragen – auch Kleinigkeiten

Darm und funktionelle Medizin · Berlin und online

Essen und Trinken

[illegible]

Beschwerden

[illegible]

Bauch morgens 0–10		Bauch abends 0–10	
Stuhlgang wie oft?		Stuhlform Typ 1–7	
Stark pressen? ja/nein		Zyklustag	
Schlaf Std. / erholsam?		Stress 0–10	
Medikamente, Ergänzungen heute			
Bewegung, Sport			
Besonderes heute – Streit, Termin, unterwegs, Ungewohntes gegessen ...			

Ernährungs- und Beschwerdetagebuch · Tag 11

Möglichst gleich nach dem Essen eintragen – auch Kleinigkeiten

Harald Erb · Heilpraktiker

Darm und funktionelle Medizin · Berlin und online

Datum

Wochentag

Essen und Trinken

Uhrzeit	Was gegessen? ungefähre Menge	Was getrunken? wie viel	Wie gegessen? zu Hause, unterwegs, in Eile

Kürzel und Stuhlform siehe Seite 1 · Leere Felder sind in Ordnung

Beschwerden

Uhrzeit	Was? Kürzel	Stärke 0–10	Wie lange nach dem Essen?	Bemerkung

Einmal am Tag, abends

Bauch morgens 0–10

Bauch abends 0–10

Stuhlgang wie oft?

Stuhlform Typ 1–7

Stark pressen? ja/nein

Zyklustag

Schlaf Std. / erholsam?

Stress 0–10

Medikamente, Ergänzungen heute

Bewegung, Sport

Besonderes heute – Streit, Termin, unterwegs, Ungewohntes gegessen ...

Möglichst gleich nach dem Essen eintragen – auch Kleinigkeiten

Darm und funktionelle Medizin · Berlin und online

Essen und Trinken

Beschwerden

Essen und Trinken

Beschwerden

[illegible]

Bauch morgens 0–10		Bauch abends 0–10	
Stuhlgang wie oft?		Stuhlform Typ 1–7	
Stark pressen? ja/nein		Zyklustag	
Schlaf Std. / erholsam?		Stress 0–10	
Medikamente, Ergänzungen heute			
Bewegung, Sport			
Besonderes heute – Streit, Termin, unterwegs, Ungewohntes gegessen ...			

Essen und Trinken

Kürzel und Stuhlform siehe Seite 1 · Leere Felder sind in Ordnung

Beschwerden

[illegible]

Einmal am Tag, abends

Besonderes heute – Streit, Termin, unterwegs, Ungewohntes gegessen ...

Ernährungs- und Beschwerdetagebuch · Rückblick nach zwei Wochen

Ein paar Minuten zum Zusammenzählen – das hilft im Gespräch

Harald Erb · Heilpraktiker

Darm und funktionelle Medizin · Berlin und online

Gezählt

Tage mit Beschwerden

häufigste Beschwerde

stärkste Beschwerde (welche, Stärke, Datum)

Stuhlform meistens (Typ)

Tage ohne Stuhlgang

Was an schlechten Tagen oft dabei war

z. B. „spät gegessen“, „viel Brot“, „Stress“, „vor der Periode“

Was an guten Tagen anders war

Lebensmittel, bei denen ich unsicher bin

Meine Fragen für das Gespräch

Wie es weitergehen kann

Im Gespräch schauen wir gemeinsam auf Ihr Tagebuch. Häufig ergibt sich daraus, ob weitere Untersuchungen sinnvoll sein können und welche Hinweise zur Ernährung passen könnten. Das erste Vorgespräch ist kostenlos: Telefon 030 69815865.