

Wozu ein Reflux-Tagebuch?

Ständiges Räuspern, Schleim im Hals, ein leichter Reizhusten oder Sodbrennen – oft nach dem Essen. Welche Lebensmittel, Getränke oder Gewohnheiten das bei Ihnen auslösen, ist sehr unterschiedlich. Ein paar Tage Notizen können zeigen, was bei Ihnen dahintersteckt: eine späte, große Mahlzeit, Kaffee, Wein, Kohlensäure, Süßes, Stress oder Luft im Bauch.

So füllen Sie es aus

- Zwei Wochen lang – eine Spalte pro Tag.
- Abends kurz vor dem Schlafen ausfüllen (etwa 2 Minuten). Den Abschnitt „Beschwerden“ für die Nacht morgens nachtragen.
- Ein Haken genügt, wenn etwas zutrifft. Fällt Ihnen ein bestimmtes Essen oder Getränk auf, tragen Sie es in die letzte Zeile ein.
- Skala 0–10: 0 = gar nicht, 10 = sehr stark.
- Ändern Sie in der ersten Woche möglichst wenig – so zeigt sich Ihr gewohnter Alltag.
- Am Ende hilft der Rückblick auf Seite 4, Muster zu erkennen.

Ihr Zeitraum

Woche 1 ab (Datum):

Woche 2 ab (Datum):

Was stört Sie am meisten?

Was möchten Sie herausfinden?

Gut zu wissen

Räuspern ist häufig und meist harmlos. Lassen Sie es bitte ärztlich abklären, wenn eine Heiserkeit länger als drei Wochen anhält, wenn das Schlucken schwerfällt oder schmerzt, wenn Sie ungewollt abnehmen oder wenn sich Blut im Auswurf zeigt. Ebenso bei Schmerzen in der Brust oder wenn Beschwerden in den linken Arm ausstrahlen.

Tag	Angabe	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Essen und Trinken								
Letzte Mahlzeit	<i>Uhrzeit</i>							
Große oder fettreiche Mahlzeit	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hastig gegessen / viel geredet	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kaffee	<i>Tassen</i>							
Alkohol, auch Wein	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Getränke mit Kohlensäure	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Süßes oder Schokolade	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pfefferminze (Tee, Bonbons)	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zitrus, Tomate, Saft, Scharfes	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Alltag								
Stress heute	<i>0–10</i>							
Enge Kleidung, viel gebückt	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hingelegt bis 3 Std. nach Essen	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Schlafelage	<i>rechts/links/Rücken</i>							
Beschwerden								
Räuspern	<i>0–10</i>							
Schleim im Hals	<i>0–10</i>							
Reizhusten	<i>0–10</i>							
Kloßgefühl / Heiserkeit	<i>0–10</i>							
Sodbrennen / saures Aufstoßen	<i>0–10</i>							
Luft, Druck im Oberbauch	<i>0–10</i>							
Am stärksten	<i>Essen/morgens/nachts</i>							
Auffälliges Essen / Getränk	<i>was genau?</i>							

Tag	Angabe	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Essen und Trinken								
Letzte Mahlzeit	<i>Uhrzeit</i>							
Große oder fettreiche Mahlzeit	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hastig gegessen / viel geredet	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kaffee	<i>Tassen</i>							
Alkohol, auch Wein	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Getränke mit Kohlensäure	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Süßes oder Schokolade	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pfefferminze (Tee, Bonbons)	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zitrus, Tomate, Saft, Scharfes	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Alltag								
Stress heute	<i>0–10</i>							
Enge Kleidung, viel gebückt	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hingelegt bis 3 Std. nach Essen	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Schlafelage	<i>rechts/links/Rücken</i>							
Beschwerden								
Räuspern	<i>0–10</i>							
Schleim im Hals	<i>0–10</i>							
Reizhusten	<i>0–10</i>							
Kloßgefühl / Heiserkeit	<i>0–10</i>							
Sodbrennen / saures Aufstoßen	<i>0–10</i>							
Luft, Druck im Oberbauch	<i>0–10</i>							
Am stärksten	<i>Essen/morgens/nachts</i>							
Auffälliges Essen / Getränk	<i>was genau?</i>							

Ihre Muster

Welche Lebensmittel oder Getränke gingen stärkerem Räuspern oder Sodbrennen voraus?

Wann war es am stärksten – nach dem Essen, abends im Liegen, nachts oder morgens?

An welchen Tagen ging es Ihnen besser? Was war da anders?

Fragen, die selten gestellt werden

Haben Sie viel Luft im Bauch oder müssen oft aufstoßen? Wird es danach besser?

Ist Ihr Bauch abends deutlich dicker als morgens?

Sind Sie morgens heiser oder haben einen sauren oder bitteren Geschmack im Mund?

Gehen Erkältungen bei Ihnen schnell auf die Bronchien?

Wird es im Liegen schlimmer – auf der rechten Seite mehr als auf der linken?

Wenn Sie Unterstützung möchten

Ein Reflux-Tagebuch zeigt Muster. Was sie bedeuten und was daraus folgen kann, besprechen wir gemeinsam. Häufig spielen die Ernährung, Luft im Oberbauch, eine träge Verdauung oder Stress mit – oft lässt sich an mehreren Stellen ansetzen.

Dieses Tagebuch ersetzt keine ärztliche Untersuchung. Ihre Eintragungen bleiben bei Ihnen – Sie entscheiden, was Sie davon mitbringen.

Kostenloses Vorgespräch:

030 69 815 865

15 Minuten, Telefon oder Video

heilpraktiker-erb.de/tagebuecher/