







# MEIN DARMS-TAGEBUCH

TAG:	DATUM:	Morgen	Nachmittag	Abend
Ernährung				
Bewegung (körperlich und geistig)				
Stuhlgang				
Stressfaktoren und Gefühle				
Symptome				
Schlaf				

## TIPPS FÜR DAS DARM-TAGEBUCH

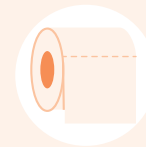
---



**Ernährung:** Schreiben Sie alles auf, was Sie essen und trinken – auch die Dinge, die man so leicht vergisst (Kaugummi, Ergänzungspräparate, Medikamente, Gesamtfüssigkeitsmenge usw.). Nehmen Sie es genau. Notieren Sie auch Würzsaucen und Aufstriche, wie Speisen zubereitet wurden (z. B. frittiert oder roh) und die ungefähren Portionsgrößen (die Waage darf im Schrank bleiben).



**Bewegung:** Notieren Sie alle Arten der Bewegung oder des Trainings, z. B. zügiges Spazierengehen, Yoga für den Bauch, Meditation usw.



**Stuhlgang:** Notieren Sie so viel wie möglich (siehe Seite 21: Blick ins Klo): Uhrzeit, Konsistenz, Farbe, ungefähre Menge und alle anderen bemerkenswerten Merkmale, z. B. erkennbare Nahrungsreste oder Schleim.



**Stressfaktoren und Gefühle:** Bitte alles aufschreiben, unter anderem auch nervige Meetings bei der Arbeit, Streit in der Familie und Ihre Grundstimmung während des Tages.







**Symptome:** Schreiben Sie auf, welche Beschwerden Sie haben, wann sie anfangen und aufhörten. Bewerten Sie die Stärke auf einer Skala von 1 (leicht) bis 5 (stark).



**Schlaf:** Neben den Zeiten, zu denen Sie ins Bett gehen und aufwachen, sollten Sie auch aufschreiben, wie Sie sich nach der Nacht fühlen. Verwenden Sie eine Skala von 1 (völlig ausgeruht) bis 5 (total gerädert).

# MEIN DARMS-TAGEBUCH

TAG:	DATUM:	Morgen	Nachmittag	Abend
Ernährung		<p><b>6.45</b> ½ Tasse kernige Haferflocken, gekocht mit 200 ml Sojadrink, ½ Banane und 1 EL Körnermischung 300 ml Wasser mit Probiotika</p> <p><b>11.30</b> ½ Scheibe Sauerteig-Vollkornbrot mit 1 EL Erdnussbutter</p>		
Bewegung (körperlich und geistig)		<p><b>6.20</b> Yoga für den Bauch (10 Minuten)</p>		
Stuhlgang		<p><b>7.30</b> Typ 3, braun, mittel</p>		
Stressfaktoren und Gefühle		<p><b>9.30</b> Verkehrsstau, Frust</p> <p><b>10.05</b> zu spät zum Meeting, peinlich</p>		
Symptome		<p>Ab <b>9.45</b> Bauchschmerzen (1) Blähbauch (3) Spaziergang, dabei Blähungen abgelassen, Besserung gegen <b>11.20</b></p>		
Schlaf		<p>Aufgewacht: <b>6.00</b> (2) Ins Bett gegangen: <b>22.00</b></p>		

AUSFÜLLBEISPIEL