Persönliches Verdauungs-Tagebuch

Um herauszufinden, wodurch Ihre Verdauung ins Stocken gerät, sollten Sie sich und Ihre Lebensumstände genau beobachten. Kreuzen Sie deshalb täglich an, ob Sie die aufgeführten Medikamente eingenommen haben und ob die besonderen Umstände und gegebenenfalls Symptome zutreffen. Pro Tag können mehrere Kästchen angekreuzt werden. Führen Sie das Tagebuch möglichst über einen längeren Zeitraum, am besten über mindestens drei Monate.

Name

Aufzeichnungen vom

bis

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Medikamente	Antidepressiva																												
	Blutdrucksenker																												
	Schmerzmittel																												
	Eisenpräparate																												
Umstände	Nikotinentzug																												
	Ernährungsumstellung																												
	Stress																												
	Bettlägerigkeit																												
	Urlaub																												
	Menstruation																												
Symptome	Völlegefühl																												
	Blähungen																												
	harter Bauch																												
	Stuhlgang																												
	schmerzhafter Stuhlgang																												