

Ernährungs- und Schmerztagebuch

Mit diesem Tagebuch kannst du temporär **täglich** festhalten, was du gegessen hast und wie dein Körper darauf reagiert. Es ist nützlich um herauszufinden, welche Nahrungsmittel eventuell Beschwerden bereiten und welche die Symptome verbessern. Auch ist es eine gute Vorbereitung auf eine Ernährungsberatung. Dein/e Berater/in kann mit dem Wissen um deine Ernährung gezielter Maßnahmen empfehlen.



Datum: _____ Zyklustag: _____ ☐ Periode / ☐ freier Tag ☐ Arbeitstag

Uhrzeit:						
Was wurde gegessen und getrunken? (inkl. Mengen-angaben)						
Medikamente, Nahrungs-ergänzungen						
Welche Beschwerden treten auf? (Detaillierte Beschreibung)						
Anmerkungen						

“Tages-Quick-Check” der Verdauung:

Häufigkeit: _____ ☐ “normaler Stuhlgang” ☐ Verstopfungen ☐ Blähungen ☐ Durchfall ☐ starker Geruch ☐ Bauchschmerzen ☐ Übelkeit ☐ sonstiges: _____

Art der heutigen Bewegung (mit Uhrzeit): _____

Symptom- und Zyklusprotokoll (monatlich) Nr. ____

Mit diesem Protokoll kannst du **jeden Monat** die Symptome deines Zyklus tracken. So lernst du deinen Körper besser kennen und kannst dich auf ein Arztgespräch optimal vorbereiten. (Falls du aktuell keinen Zyklus hast, kannst du trotzdem mit diesem Protokoll monatlich deine Beschwerden erfassen.)
Bitte wähle entsprechendes mit einem **Kreuz** aus oder bewerte auf einer Skala von 1 bis 10 das Symptom:
0 = nicht vorhanden; 1 = wenig / schlecht; 10 = stark / sehr gut In die Leerfelder kannst du individuelle Beschwerden eintragen.



Datum:	Zyklustag (x)	Blutung (x)	Stärke der Blutung (0-10)	Schmierblutung (x)		Unterleibsschmerzen (0-10)	Rückenschmerzen (0-10)	Nacken- und Schulterschmerzen (0-10)	Kopfschmerzen (0-10)	Brustspannen (x)		Stresslevel (0-10)	Stimmung (1-10)	Depressionen (x)	Erschöpfung (0-10)	Reizbarkeit (x)	Konzentrationsprobleme (x)	Heißhungerattacken (x)	Übelkeit (x)		Schlafdauer in Std.	Schlafqualität (1-10)		Besonderheit des Tages: (Bsp.: Prüfung od. Erkältung)	
	1																								
	2																								
	3																								
	4																								
	5																								
	6																								
	7																								
	8																								
	9																								
	10																								
	11																								
	12																								

----- Zwei Seiten in DIN-A4 zum Ausdrucken und Zusammenkleben. ----- Hier bitte die Folgeseite befestigen. -----

13																							
14																							
15																							
16																							
17																							
18																							
19																							
20																							
21																							
22																							
23																							
24																							
25																							
26																							
27																							
28																							
29																							
30																							
31																							