

Beobachten, ohne zu bewerten.

Notiere 3 bis 7 möglichst typische Tage. Es geht nicht um Perfektion, sondern um ein ehrliches Bild.

NAME

DATUM

TAG

WAS HilFT BEIM AUSFÜLLEN?

- Uhrzeit und ungefähre Menge notieren
- Speisen, Getränke und Nahrungsergänzung ergänzen
- Beschwerden mit Stärke von 0 bis 10 festhalten
- Schlaf, Stress und Bewegung kurz mitdenken
- Bitte keine Ernährung bewusst für das Tagebuch verändern

TAGESSTART

Schlafdauer und Schlafqualität (0 bis 10)

Stress am Morgen (0 bis 10)

Aktuelle Beschwerden vor dem Frühstück

Medikamente und Nahrungsergänzung heute

WICHTIG

Bei akuten Beschwerden oder einem medizinischen Notfall bitte nicht auf das Tagebuch warten.

Wende dich an den ärztlichen Bereitschaftsdienst (116 117) oder den Notruf (112).

Ein typischer Tag im Überblick

Bitte auch kleine Snacks, Getränke und ungefähre Mengen ergänzen.

1

Frühstück oder erste Mahlzeit

UHRZEIT

Speisen, Getränke und Menge

Beschwerden danach (Art, Zeitpunkt, Stärke 0 bis 10)

Situation: Hunger, Stimmung, Ort oder Besonderheiten

2

Mittagessen oder nächste Mahlzeit

UHRZEIT

Speisen, Getränke und Menge

Beschwerden danach (Art, Zeitpunkt, Stärke 0 bis 10)

Situation: Hunger, Stimmung, Ort oder Besonderheiten

3

Abendessen oder spätere Mahlzeit

UHRZEIT

Speisen, Getränke und Menge

Beschwerden danach (Art, Zeitpunkt, Stärke 0 bis 10)

Situation: Hunger, Stimmung, Ort oder Besonderheiten

4

Snack, Getränk oder zusätzliche Mahlzeit

UHRZEIT

Speisen, Getränke und Menge

Beschwerden danach (Art, Zeitpunkt, Stärke 0 bis 10)

Situation: Hunger, Stimmung, Ort oder Besonderheiten

TAGESRÜCKBLICK

Stuhlgang: Uhrzeit, Bristol-Skala 1 bis 7, Besonderheiten

Bewegung: Art, Dauer und Intensität

Stress im Tagesverlauf (0 bis 10) und besondere Situationen

Welche Beschwerden waren heute am stärksten?

Was möchtest du Carlotta zu diesem Tag fragen?