

Mein Bauchschmerztagebuch

Name/Geb:



Monat:

Hinweise zum Ausfüllen:

Jede Zeile entspricht einem Tag im Monat.

Bitte mache ein Kreuz in Spalte eins, wenn du Bauchschmerzen hattest. Ergänze dann ab wann und wie lange, wie stark und wo.

1 = leicht, 2 = mittel, 3 = stark, 4 = sehr stark

Kreuze bzw ergänze dann Begleitsymptome:

- Verstärkung bei Aktivität (Springen, Rennen)
- Übelkeit oder Erbrechen
- B = Blähungen, A = Appetitminderung
- Sonstiges: _____

... die Konsistenz deines Stuhlgangs:

0 = kein, 1 = hart, 2 = normal, 3 = weich, 4 = flüssig

... sowie potentielle Auslöser:

- Nahrungsaufnahme (Welche?)
- B = Belastung/Stress, S = Stuhlgang

Wenn du ein Medikament genommen hast, welches war das?

Hat dir etwas anderes geholfen?



Bauchschmerzen				Lokalisation		Begleitsymptome			Auslöser	Behandlung					
Schmerzen	⌚ Beginn	⌚ Dauer	Schmerzstärke	Oberbauch	mittig	Unterbauch	Verstärkung	Stuhlgang	Übelkeit/ Erbrechen	Anderes	Nahrung	Anderes	Medikation	Ausruhen	Wärme
1			① ② ③ ④						Ü E						
2			① ② ③ ④						Ü E						
3			① ② ③ ④						Ü E						
4			① ② ③ ④						Ü E						
5			① ② ③ ④						Ü E						
6			① ② ③ ④						Ü E						
7			① ② ③ ④						Ü E						
8			① ② ③ ④						Ü E						
9			① ② ③ ④						Ü E						
10			① ② ③ ④						Ü E						
11			① ② ③ ④						Ü E						
12			① ② ③ ④						Ü E						
13			① ② ③ ④						Ü E						
14			① ② ③ ④						Ü E						
15			① ② ③ ④						Ü E						
16			① ② ③ ④						Ü E						
17			① ② ③ ④						Ü E						
18			① ② ③ ④						Ü E						
19			① ② ③ ④						Ü E						
20			① ② ③ ④						Ü E						
21			① ② ③ ④						Ü E						
22			① ② ③ ④						Ü E						
23			① ② ③ ④						Ü E						
24			① ② ③ ④						Ü E						
25			① ② ③ ④						Ü E						
26			① ② ③ ④						Ü E						
27			① ② ③ ④						Ü E						
28			① ② ③ ④						Ü E						
29			① ② ③ ④						Ü E						
30			① ② ③ ④						Ü E						