Symptomtagebuch

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Beschwerden, die unklarer Ursache sind, ist es oft hilfreich ein Symptomtagebuch zu führen. So kann man Zusammenhänge erkennen und den Ursachen besser auf den Grund gehen.
Bitte tragen Sie daher alle Umstände ein, die an Ihrem Tag eine Rolle gespielt haben.
z.B.

- psychische Faktoren und Auslöser – Stress, Streit, Aufregung – auch positiver Stress wie Urlaube oder andere Dinge, auf die sie sich sehr freuen
- akute Erkrankungen – auch ein akuter Husten ist Stress für den Körper
- Wetterbedingungen
- Ernährung – was wurde wann gegessen und getrunken
- jegliche Veränderungen im normalen Tagesablauf
- Schichtarbeit oder Wechsel des Arbeitsortes – wenn Sie z.B. nur einmal wöchentlich bestimmte Arbeiten erledigen oder in bestimmten Räumen arbeiten
- Medikamenteneinnahmen, die nicht täglich erfolgen
- Bäder
- Verwendung von bestimmten Putzmitteln oder Pflegeprodukten

Bitte führen Sie das Tagebuch über 7 Tage und senden es mir rechtzeitig vor unserem nächsten Termin zu.

So könnte Ihr Protokoll aussehen:

Datum	Uhrzeit	Ereignisse, Tagesabläufe, Mahlzeiten…	Befindlichkeiten, Symptome, Beschwerden
7.11.	7:00	Kaffee mit Milch	Magenschmerzen kurz nach dem Kaffee
	8:00	Frühstück bestehend aus…	1/2h später Blähungen
	10:00	Arztbesuch	Impfung bekommen, danach leichte Übelkeit
	12:30	Mittagessen: Mischgemüse, Kartoffeln, braune Soße, Schnitzel	
	15:00	Apfel	20 Min. später Durchfall
	16:00	Anruf der Mutter	Streit
	19:00	Überstunden	sehr geärgert
	20:30	1h Spaziergang durch Feld, Wald und Wiese	Endlich tief durchgeatmet, hat mir gut getan
	23:00	Gewitter	Vor dem Gewitter Kopfschmerzen bekommen

Es ist günstiger, die Einträge mehrmals täglich vorzunehmen und nicht erst am Abend einzutragen. Oft wird sonst etwas vergessen oder die Beschwerden können zeitlich nicht mehr gut zugeordnet werden. Wenn Sie die Eintragungen zeitnah machen wird alles erfasst und Sie müssen sich nicht später noch einmal damit beschäftigen.

Bitte vermerken Sie auch größere körperliche Anstrengungen bzw. sportliche Aktivitäten.

Sollten Sie Fragen haben, stehe ich Ihnen gern jederzeit zur Verfügung.

Herzliche Grüße

Sabrina Pfützner
Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin
Fachkompetenz für holistische Gesundheit

Kontaktdaten:
Etkar-Andrè-Straße 4
12619 Berlin
direkt im Corso Hellersdorf
U-Bahnhof: Kienberg – Gärten der Welt

Tel.: 030 - 81 03 49 89
Mail: praxis@gesundes-menschenleben.de
www.gesundes-menschenleben.de
www.gesundheit-und-essen.de

Symptomtagebuch

Name:_____

Datum	Uhrzeit	Ereignisse, Tagesabläufe, Mahlzeiten…	Befindlichkeiten, Symptome, Beschwerden

Kontaktdaten:
Etkar-Andrè-Straße 4
12619 Berlin
direkt im Corso Hellersdorf
U-Bahnhof: Kienberg – Gärten der Welt

Tel.: 030 - 81 03 49 89
Mail: praxis@gesundes-menschenleben.de
www.gesundes-menschenleben.de
www.gesundheit-und-essen.de

Datum	Uhrzeit	Ereignisse, Tagesabläufe, Mahlzeiten…	Befindlichkeiten, Symptome, Beschwerden

Kontaktdaten:
Etkar-Andrè-Straße 4
12619 Berlin
direkt im Corso Hellersdorf
U-Bahnhof: Kienberg – Gärten der Welt

Tel.: 030 - 81 03 49 89
Mail: praxis@gesundes-menschenleben.de
www.gesundes-menschenleben.de
www.gesundheit-und-essen.de

Datum	Uhrzeit	Ereignisse, Tagesabläufe, Mahlzeiten…	Befindlichkeiten, Symptome, Beschwerden

Kontaktdaten:
Etkar-Andrè-Straße 4
12619 Berlin
direkt im Corso Hellersdorf
U-Bahnhof: Kienberg – Gärten der Welt

Tel.: 030 - 81 03 49 89
Mail: praxis@gesundes-menschenleben.de
www.gesundes-menschenleben.de
www.gesundheit-und-essen.de

Datum	Uhrzeit	Ereignisse, Tagesabläufe, Mahlzeiten…	Befindlichkeiten, Symptome, Beschwerden

Kontaktdaten:
Etkar-Andrè-Straße 4
12619 Berlin
direkt im Corso Hellersdorf
U-Bahnhof: Kienberg – Gärten der Welt

Tel.: 030 - 81 03 49 89
Mail: praxis@gesundes-menschenleben.de
www.gesundes-menschenleben.de
www.gesundheit-und-essen.de

Datum	Uhrzeit	Ereignisse, Tagesabläufe, Mahlzeiten…	Befindlichkeiten, Symptome, Beschwerden

Kontaktdaten:
Etkar-Andrè-Straße 4
12619 Berlin
direkt im Corso Hellersdorf
U-Bahnhof: Kienberg – Gärten der Welt

Tel.: 030 - 81 03 49 89
Mail: praxis@gesundes-menschenleben.de
www.gesundes-menschenleben.de
www.gesundheit-und-essen.de

Datum	Uhrzeit	Ereignisse, Tagesabläufe, Mahlzeiten…	Befindlichkeiten, Symptome, Beschwerden

Kontaktdaten:
Etkar-Andrè-Straße 4
12619 Berlin
direkt im Corso Hellersdorf
U-Bahnhof: Kienberg – Gärten der Welt

Tel.: 030 - 81 03 49 89
Mail: praxis@gesundes-menschenleben.de
www.gesundes-menschenleben.de
www.gesundheit-und-essen.de

Datum	Uhrzeit	Ereignisse, Tagesabläufe, Mahlzeiten…	Befindlichkeiten, Symptome, Beschwerden

Kontaktdaten:
Etkar-Andrè-Straße 4
12619 Berlin
direkt im Corso Hellersdorf
U-Bahnhof: Kienberg – Gärten der Welt

Tel.: 030 - 81 03 49 89
Mail: praxis@gesundes-menschenleben.de
www.gesundes-menschenleben.de
www.gesundheit-und-essen.de