

SYMPTOM

Tagebuch

DATUM: / /

● ● ● ● ● ● ●
M D M D F S S

Dein Symptomtagebuch – gemeinsam der Ursache auf der Spur

Wenn Beschwerden ohne klare Ursache auftreten, kann ein Symptomtagebuch unglaublich hilfreich sein. Es unterstützt dabei, mögliche Zusammenhänge zu erkennen und den Auslösern gezielter auf die Spur zu kommen.

Bitte notiere dir über einen Zeitraum von 7 Tagen alle Umstände, die an deinem Tag eine Rolle gespielt haben. Das können zum Beispiel sein:

Psychische Faktoren und Auslöser: Stress, Streit, Aufregung – aber auch positiver Stress wie Vorfreude, Urlaub oder besondere Ereignisse

Akute Erkrankungen: Auch ein harmloser Husten oder ein leichter Infekt bedeutet Stress für den Körper

Wetterbedingungen: Temperatur, Luftdruck, Feuchtigkeit, Mondphasen, Gewitter, Wetterwechsel etc.

Ernährung: Was hast du wann gegessen und getrunken?

Veränderungen im Tagesablauf: Alles, was vom gewohnten Rhythmus abweicht

Schichtarbeit oder Arbeitsplatzwechsel: Auch wenn du nur gelegentlich in bestimmten Räumen arbeitest oder spezielle Aufgaben übernimmst

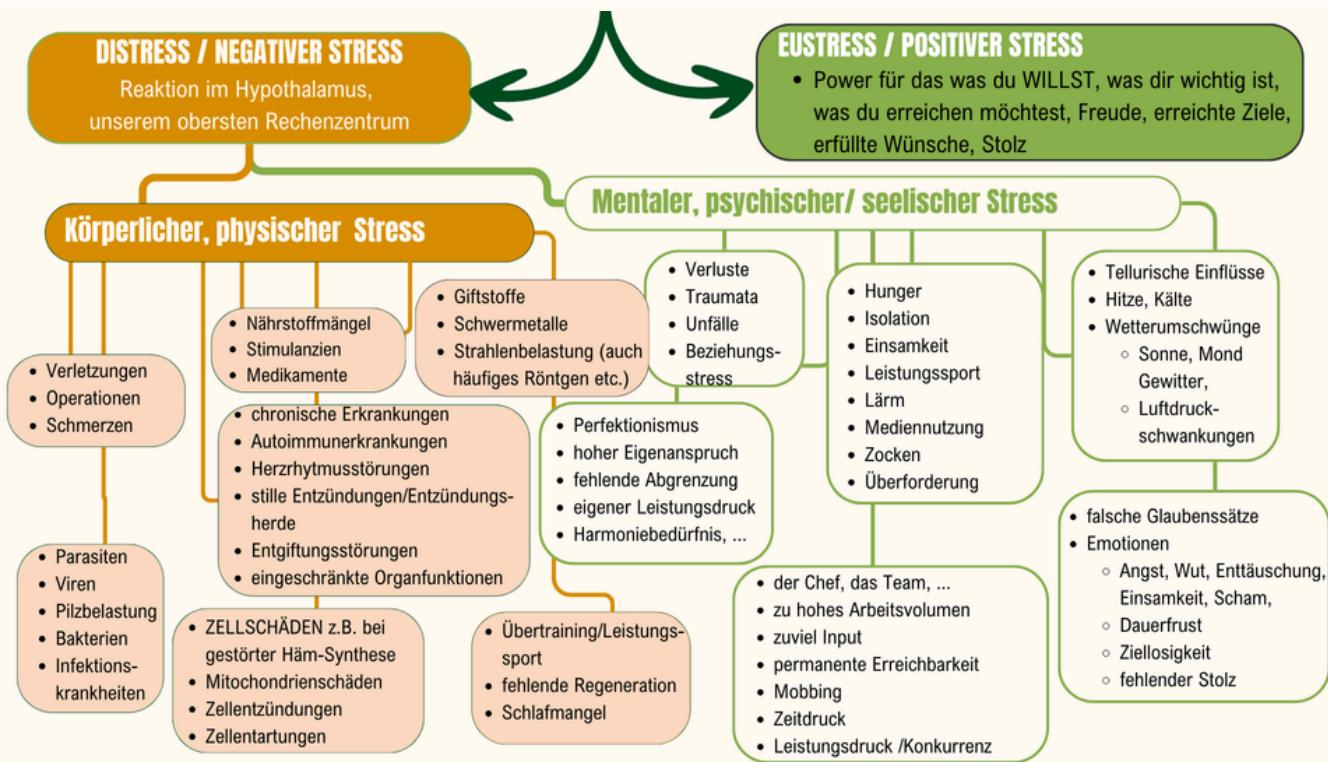
Unregelmäßige Medikamenteneinnahmen: Alles, was nicht täglich eingenommen wird oder wenn sich etwas in der Medikation verändert hat

Bäder: z. B. Wechselbäder, Fußbäder oder besondere Pflegeanwendungen

Putz- oder Pflegeprodukte: Wenn du neue oder bestimmte Produkte verwendest, auch gerade bei der Kosmetik

Bitte sende mir das ausgefüllte Tagebuch rechtzeitig vor unserem nächsten Termin zu – so können wir deine Situation noch gezielter besprechen.

Stressauslöser, die eine Rolle spielen könnten:



So könnte dein 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

Tipp: Trage deine Beobachtungen am besten direkt ein

Es ist deutlich hilfreicher, wenn du die Einträge mehrmals täglich vornimmst – also möglichst direkt nach den jeweiligen Situationen oder Beschwerden. So vergisst du nichts, und wir können Beschwerden zeitlich besser einordnen. Wenn du alles zeitnah dokumentierst, bleibt dir auch der Aufwand am Abend erspart.

Bitte notiere auch, wenn du dich körperlich stark angestrengt hast oder sportlich aktiv warst – auch das kann Auswirkungen auf dein Befinden haben.

Wenn du Fragen hast, melde dich gern jederzeit bei mir – ich bin für dich da.

SYMPTOM Tagebuch

Jetzt hast du in deinem Symptomtagebuch alle deine Beschwerden und Beobachtungen festgehalten.

Der nächste Schritt ist, Zusammenhänge zu erkennen.

Schau dir an, wann bestimmte Symptome auftreten, in welchem Zusammenhang sie stehen könnten – etwa mit deiner Ernährung, deinem Stresslevel, deinem Zyklus, deinem Schlaf oder äußeren Faktoren wie Wetter oder Belastungen im Alltag.

So beginnst du, Muster zu erkennen, die dir wertvolle Hinweise geben:

- Wann tritt das Symptom immer wieder auf - schaue auch auf Spätreaktionen - wie zum Beispiel immer mehrere Tage nach einem bestimmten Ereignis - Unverträglichkeiten können auch mit einer Verzögerung von mehreren Stunden oder auch mindestens 1 Tag auftreten - oder auch vor einem bestimmten Ereignis - z.B. Wetterföhligkeiten - gern bis 24h vor einem Gewitter
- Welche Symptome treten gemeinsam auf?
- Welche bessern sich, wenn du bestimmte Dinge weglässt oder veränderst?
- Gibt es Tage, an denen du dich grundsätzlich stabiler fühlst – und wenn ja, was war da anders?

Diese Beobachtungen sind ein wichtiger Schritt, um deinen Körper besser zu verstehen und gezielter an den Ursachen zu arbeiten – statt nur einzelne Symptome zu bekämpfen.

👉 Wo brauchst du gerade Unterstützung?

Du hast schon einiges verstanden – und doch bleibt das Gefühl, dass noch Puzzleteile fehlen?

Dann geh jetzt den nächsten Schritt:

In meinen Online-Modulen findest du genau das Wissen, das dir aktuell fehlt, um deine HPU wirklich zu verstehen und gezielt ins Gleichgewicht zu kommen.

Die Module passen zueinander, sind klar strukturiert und begleiten dich Schritt für Schritt – ohne dich zu überfordern

➡ [Jetzt Modul auswählen und starten](#)

Sabrina Pfützner – Naturheilpraxis & Health Coaching

Zertifizierte Ernährungsberaterin, Darm- und Mikronährstoffexpertin, Fettsäureberaterin, Heilpraktikerin mit Fachkompetenz für holistische Gesundheit mit Spezialisierung auf HPU