DEINE NATURTHERAPIE
www.deine-naturtherapie.de

DARMGESUNDHEIT · TAGEBUCH

Dein 14-Tage-Darmtagebuch

Beobachten, notieren, verstehen: So bekommen wir gemeinsam ein klares Bild von deinem Darm.

📝 Warum ein Tagebuch?

Viele Zusammenhänge fallen erst auf, wenn man sie aufschreibt: Welches Essen bekommt dir gut, wann zwickt es, wie wirken sich Stress und Schlaf aus? Deine Notizen sind die **beste Grundlage für unser Gespräch**.

🗓️ So gehst du vor

- Führe das Tagebuch **14 Tage** lang, am besten ohne Pause.
- Notiere direkt nach dem Essen, dann vergisst du nichts.
- Iss möglichst wie immer, ganz ohne Diät.
- Bring das Tagebuch zu unserer Beratung mit.

DIE BRISTOL-STUHLFORMEN-SKALA

so trägst du deinen Stuhl ein

1	einzelne, feste Kügelchen, schwer auszuscheiden
2	wurstförmig, aber klumpig
3	wurstförmig mit Rissen an der Oberfläche
4	wurstförmig, glatt und weich
5	weiche Klümpchen mit klaren Rändern
6	breiig, flockig, mit ausgefransten Rändern
7	flüssig, ohne feste Bestandteile

Was ist „normal“?

Die Typen **3 und 4** gelten als ideal. Typ 1 und 2 sprechen eher für einen trägen Darm, Typ 6 und 7 für eine sehr schnelle Darmpassage.

Auch die **Häufigkeit** ist individuell: Zwischen dreimal täglich und dreimal pro Woche gilt als unauffällig.

Das notierst du jeden Tag

- ☐ Mahlzeiten, Snacks und Getränke
- ☐ Trinkmenge
- ☐ Stuhlgang: Uhrzeit und Typ nach Bristol
- ☐ Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl oder Bauchschmerzen
- ☐ Stimmung, Stress und Schlaf

Bitte ärztlich abklären lassen

Bei **Blut im Stuhl**, schwarzem Stuhl, **starken oder anhaltenden Bauchschmerzen**, ungewolltem Gewichtsverlust, Fieber oder Durchfall über mehrere Tage gehst du bitte zuerst zu deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Gemeinsam für deinen Darm

Als Diplomierte Fachberaterin für Darmgesundheit werte ich dein Tagebuch mit dir aus und finde mit dir einen Weg, der zu deinem Alltag passt.
www.deine-naturtherapie.de · 0176 47104773

Diese Information ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung.

Heike Löchner · Diplomierte Fachberaterin für Darmgesundheit
Mykotherapeutin · Vitalstoffberaterin
www.deine-naturtherapie.de
0176 47104773

Woche 1

Name: _____ Bristol-Typen: 1 sehr fest · 3–4 ideal · 7 flüssig

Tag	Datum	Essen und Trinken	Trink-menge	Stuhlgang	Beschwerden	Stimmung · Schlaf
Tag 1				Uhrzeit · Typ		
Tag 2				Uhrzeit · Typ		
Tag 3				Uhrzeit · Typ		
Tag 4				Uhrzeit · Typ		
Tag 5				Uhrzeit · Typ		
Tag 6				Uhrzeit · Typ		
Tag 7				Uhrzeit · Typ		

Heike Löchner · Diplomierte Fachberaterin für Darmgesundheit
Mykotherapeutin · Vitalstoffberaterin
www.deine-naturtherapie.de
0176 47104773

Woche 2

Name: _____ Bristol-Typen: 1 sehr fest · 3–4 ideal · 7 flüssig

Tag	Datum	Essen und Trinken	Trink-menge	Stuhlgang	Beschwerden	Stimmung · Schlaf
Tag 8				Uhrzeit · Typ		
Tag 9				Uhrzeit · Typ		
Tag 10				Uhrzeit · Typ		
Tag 11				Uhrzeit · Typ		
Tag 12				Uhrzeit · Typ		
Tag 13				Uhrzeit · Typ		
Tag 14				Uhrzeit · Typ		

Heike Löchner · Diplomierte Fachberaterin für Darmgesundheit
Mykotherapeutin · Vitalstoffberaterin
www.deine-naturtherapie.de
0176 47104773