



Mein Bauchschmerztagebuch

Beobachtung ist der erste Schritt zur Besserung



Wichtig für Eltern: Den Bauch Ihres Kindes verstehen



Übelkeit, Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe, Völlegefühl, Blähungen oder Sodbrennen sind Symptome, die nicht nur für Ihr Kind sehr belastend sein können, sondern auch für Sie als Eltern. Bei all der Ratlosigkeit, was dem Kind denn nun eigentlich fehlt, gibt es aber auch eine gute Nachricht: Meistens stecken gerade bei den jungen Patienten hinter funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Beschwerden harmlose Ursachen. Nichtsdestoweniger: Gerade bei Kindern unter 6 Jahren ist es sinnvoll, frühzeitig ärztlichen Rat einzuholen.

🌿 Lebensmittelunverträglichkeiten und Verdauung

Ausbleibender Stuhlgang über mehrere Tage kann ebenso zu Bauchproblemen führen wie eine Lebensmittelunverträglichkeit – und in manchen Fällen kann der ausbleibende Stuhlgang gerade durch eine Lebensmittel-unverträglichkeit bedingt sein.

🌿 Ungesunde Ernährung

Was für jeden Erwachsenen gilt, gilt selbstverständlich auch für Ihr Kind: Zu fette oder zu süße Speisen, besonders in üppigen Mengen, belasten die Verdauung und können zu Bauchbeschwerden führen.

🌿 Darminfekte

Gerade in der oralen Phase des Kindes, die in der Regel vom fünften Lebensmonat bis zur Vollendung des zweiten Lebensjahrs reicht, lässt sich der eine oder andere Infekt fast nicht vermeiden. Das kann eben auch auf die Verdauung schlagen, besonders dann, wenn es sich um einen Darminfekt handelt.

🌿 Psychischer Stress

Kopf und Bauch hängen über die Darm-Hirn-Achse unmittelbar zusammen. Die Folge: Psychische Belastungen und auch Stress können ebenfalls die Ursache für funktionelle und motilitätsbedingte Magen-Darm-Beschwerden sein.

Mithilfe dieses Bauchschmerztagebuchs gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den Beschwerden auf den Grund. Die Beobachtungen, die Sie hier festhalten, bilden eine optimale Voraussetzung und Gesprächsgrundlage für Ihren nächsten Besuch in der Praxis.

So verwenden Sie das Bauchschmerztagebuch

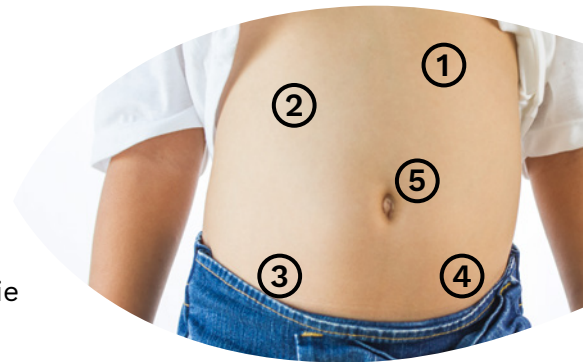
Um ein aussagekräftiges Gesamtbild zu bekommen, empfiehlt es sich, die Tabellen auf den folgenden Seiten des Bauchschmerztagebuchs einige Wochen lang täglich auszufüllen. Die Disziplin, die dafür nötig ist, zahlt sich am Ende aus – und zwar für Sie und Ihr Kind. Da sind wir uns sicher! Zum Glück ist die Verwendung des Bauchschmerztagebuchs ganz einfach. Sie können die Tabellen gemeinsam durchgehen oder das Ausfüllen Ihrem Kind überlassen. Die selbsterklärende, übersichtliche Mechanik macht's möglich. Aber wie Sie auch vorgehen: Mithilfe des Bauchschmerztagebuchs halten Sie fest, was Ihr Kind den Tag über gegessen und erlebt hat, und natürlich auch, ob Bauchschmerzen dabei im Spiel waren. Diese können anhand von anklickbaren Smileys dem Stärkegrad nach dokumentiert werden. Zu unterscheiden sind:

- | | |
|---|---|
|  Keine Bauchschmerzen |  Bauchschmerzen |
|  Geringe Bauchschmerzen |  Starke Bauchschmerzen |

Zusätzlich können Sie anhand der Abbildung des Bauchbereichs angeben, wo genau die Beschwerden auftreten. Klicken Sie dazu die entsprechende Nummer des Bauchbereichs in der Tabelle an. Tut es an verschiedenen Stellen weh, können auch mehrere Nummern angeklickt werden. Im unteren Bereich der Tabellen können Sie Angaben zum Stuhlgang machen.

Eine Tabellenseite dient der Dokumentation einer Woche.

Los geht's – für ein gutes Bauchgefühl!



WOCHE 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
 Nach dem Aufwachen	   	   	   	   	   	   	   
 Frühstück (Essen & Trinken)	   	   	   	   	   	   	   
 Ereignis (Schule & Alltag)	   	   	   	   	   	   	   
 Ereignis (Schule & Alltag)	   	   	   	   	   	   	   
 Mittagessen (Essen & Trinken)	   	   	   	   	   	   	   
 Ereignis (Schule & Alltag)	   	   	   	   	   	   	   
 Ereignis (Schule & Alltag)	   	   	   	   	   	   	   
 Abendessen (Essen & Trinken)	   	   	   	   	   	   	   
Wo hat es dir heute wehgetan?	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Was hast du gegen die Beschwerden gemacht und hat es geholfen?	   	   	   	   	   	   	   
Wie war dein Stuhlgang heute?	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall
Notizen							

WOCHE 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
 Nach dem Aufwachen	   	   	   	   	   	   	   
 Frühstück (Essen & Trinken)	   	   	   	   	   	   	   
 Ereignis (Schule & Alltag)	   	   	   	   	   	   	   
 Ereignis (Schule & Alltag)	   	   	   	   	   	   	   
 Mittagessen (Essen & Trinken)	   	   	   	   	   	   	   
 Ereignis (Schule & Alltag)	   	   	   	   	   	   	   
 Ereignis (Schule & Alltag)	   	   	   	   	   	   	   
 Abendessen (Essen & Trinken)	   	   	   	   	   	   	   
Wo hat es dir heute wehgetan?	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Was hast du gegen die Beschwerden gemacht und hat es geholfen?	   	   	   	   	   	   	   
Wie war dein Stuhlgang heute?	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall
Notizen							

WOCHE 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
 Nach dem Aufwachen	   	   	   	   	   	   	   
 Frühstück (Essen & Trinken)	   	   	   	   	   	   	   
 Ereignis (Schule & Alltag)	   	   	   	   	   	   	   
 Ereignis (Schule & Alltag)	   	   	   	   	   	   	   
 Mittagessen (Essen & Trinken)	   	   	   	   	   	   	   
 Ereignis (Schule & Alltag)	   	   	   	   	   	   	   
 Ereignis (Schule & Alltag)	   	   	   	   	   	   	   
 Abendessen (Essen & Trinken)	   	   	   	   	   	   	   
Wo hat es dir heute wehgetan?	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Was hast du gegen die Beschwerden gemacht und hat es geholfen?	   	   	   	   	   	   	   
Wie war dein Stuhlgang heute?	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall
Notizen							

WOCHE 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
 Nach dem Aufwachen	   	   	   	   	   	   	   
 Frühstück (Essen & Trinken)	   	   	   	   	   	   	   
 Ereignis (Schule & Alltag)	   	   	   	   	   	   	   
 Ereignis (Schule & Alltag)	   	   	   	   	   	   	   
 Mittagessen (Essen & Trinken)	   	   	   	   	   	   	   
 Ereignis (Schule & Alltag)	   	   	   	   	   	   	   
 Ereignis (Schule & Alltag)	   	   	   	   	   	   	   
 Abendessen (Essen & Trinken)	   	   	   	   	   	   	   
Wo hat es dir heute wehgetan?	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Was hast du gegen die Beschwerden gemacht und hat es geholfen?	   	   	   	   	   	   	   
Wie war dein Stuhlgang heute?	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall
Notizen							

WOCHE 5	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
 Nach dem Aufwachen	   	   	   	   	   	   	   
 Frühstück (Essen & Trinken)	   	   	   	   	   	   	   
 Ereignis (Schule & Alltag)	   	   	   	   	   	   	   
 Ereignis (Schule & Alltag)	   	   	   	   	   	   	   
 Mittagessen (Essen & Trinken)	   	   	   	   	   	   	   
 Ereignis (Schule & Alltag)	   	   	   	   	   	   	   
 Ereignis (Schule & Alltag)	   	   	   	   	   	   	   
 Abendessen (Essen & Trinken)	   	   	   	   	   	   	   
Wo hat es dir heute wehgetan?	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Was hast du gegen die Beschwerden gemacht und hat es geholfen?	   	   	   	   	   	   	   
Wie war dein Stuhlgang heute?	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall	☐ fest ☐ normal ☐ weich ☐ Durchfall
Notizen							

Kinderbäuche machen schon so einiges mit ...



Kinder und Jugendliche sind vergleichsweise häufig von Bauchschmerzen betroffen. Die Ursachen können vielfältig sein. Liegt es am Essen, einem Magen-Darm-Infekt oder Stress durch die anstehende Prüfung in der Schule?

Weiterführende Informationen

Bauchschmerzen bei Kindern
Steckt Schulstress dahinter?



Einfach den QR-Code scannen oder die Webadresse eingeben!

Ein Service von

Iberogast®