

## SELBSTBEOBACHTUNGSBOGEN DARMXUND

---

Es handelt sich bei folgenden Stichworten um Möglichkeiten zur Beobachtung. Magen-Darm-Themen, Stuhlgang und Blähungen haben natürlich 100%ig mit unserer Darmgesundheit zu tun. Daher lohnt es sich die folgenden Dinge für sich selbst zu beantworten und Veränderungen zu beobachten. Bei der Beantwortung und Auseinandersetzung damit handelt es sich um reine Selbstbeobachtung. Falls Fragen auftauchen kannst du diese gerne direkt an mich unter [umbauer@deinegesundheit.at](mailto:umbauer@deinegesundheit.at) stellen.

### Welche der folgenden Beschwerden treten auf?

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Infektionen      | <input type="checkbox"/> Übelkeit       | <input type="checkbox"/> Magengeräusche (Grummeln im Magen) |
| <input type="checkbox"/> Verstopfung      | <input type="checkbox"/> Erbrechen      | <input type="checkbox"/> Darmgeräusche (Darmkollern)        |
| <input type="checkbox"/> Hämorrhoiden     | <input type="checkbox"/> Aufstoßen      | <input type="checkbox"/> Zungenbelag                        |
| <input type="checkbox"/> Durchfall        | <input type="checkbox"/> Sodbrennen     |   |
| <input type="checkbox"/> Völlegefühl      | <input type="checkbox"/> Bauchschmerzen |   |
| <input type="checkbox"/> Appetitlosigkeit |   |   |

### Wie oft haben Sie Stuhlgang?

Mehrmals täglich    einmal täglich    2-3x pro Woche    einmal pro Woche

Soll: einmal täglich bis mehrmals täglich. Wenn der Darm ganz gesund ist entleert er sich nach jeder Mahlzeit! (kein Durchfall!)

### In welcher Form?

- |                                       |  |  |
|---------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Dünn wässrig | <input type="checkbox"/> Dunkle Kügelchen      | <input type="checkbox"/> Soll: Schlauchartig weich |
| <input type="checkbox"/> Dünn geförmt | <input type="checkbox"/> Klebt an der Schüssel |  |
| <input type="checkbox"/> Breiig       |  |  |
| <input type="checkbox"/> Harter Stuhl |  |  |

### Welche Farbe hat der Stuhl?

- |   |                                  |  |
|---|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Hellbraun/lehmfarben | <input type="checkbox"/> Grau    | <input type="checkbox"/> Soll: Dunkelbraun |
| <input type="checkbox"/> Gelblich/tonfarben   | <input type="checkbox"/> Rötlich |  |
| <input type="checkbox"/> Grünlich             | <input type="checkbox"/> schwarz |  |

**Enthält der Stuhl Beimengungen?**

- Schleim
- Unverdaute Speisen
- Faserige Nahrungsbestandteile

**Wie riecht der Stuhl meistens?**

- Säuerlich
- Nach Fisch
- Faulig/  
übelriechend
- Soll: Riecht kaum

**Wann bekommen Sie Durchfälle?**

- Bei Aufregung
- Nach fettigem Essen
- Nach Obst-(säften)
- Nach scharfen Gewürzen
- Nach Milch(-produkten)

Beobachten Sie eine unmittelbare Zunahme Ihres Bauchumfanges nach dem Essen?

- Ja
- Nein

Beobachten Sie eine ständige Zunahme des Bauchumfanges im Laufe des Tages?

- Ja
- Nein

Können Sie die Gase entweichen lassen?

- Ja
- Nein
- Manchmal

Wie häufig haben Sie Windabgang?

- Weniger als 10 mal täglich
- 10-50 mal täglich
- Dauernd

Wie ist der Geruch der abgehenden Winde?

- Säuerlich
- Nach Fisch
- Faulig
- Übelriechend
- Geruchlos/riechen kaum

Wann tritt der Windabgang verstärkt auf

- Nach dem Esse
- Unabhängig vom Essen