



# Mein Bauchschmerztagebuch

Beobachtung ist der erste Schritt zur Besserung



# Wichtig für Eltern: den Bauch Ihres Kindes verstehen

Übelkeit, Bauchkrämpfe, Bauchschmerzen, 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 Patientinnen/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 Lebensmittelunverträglichkeit 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.

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.

## 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.

## 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 Darstellung 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 Emojis dem Stärkegrad nach dokumentiert werden. Zu unterscheiden sind:

😊 **Keine Bauchschmerzen**

🙂 **Geringe Bauchschmerzen**

😞 **Bauchschmerzen**

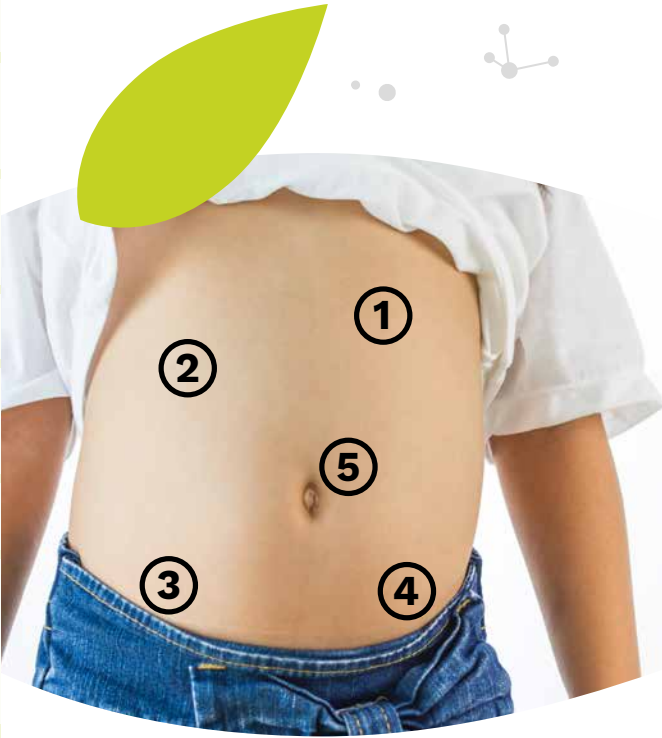
😖 **Starke Bauchschmerzen**




























































































































































































































































Zusätzlich können Sie anhand einer Abbildung des Bauchbereichs angeben, wo genau die Beschwerden auftreten. Tragen Sie dazu die entsprechende Nummer des Bauchbereichs in die Tabelle ein. Tut es an verschiedenen Stellen weh, können auch mehrere Nummern eingetragen werden.

Eine Tabellenseite dient der Dokumentation einer Woche. Los geht's – für ein gutes Bauchgefühl!

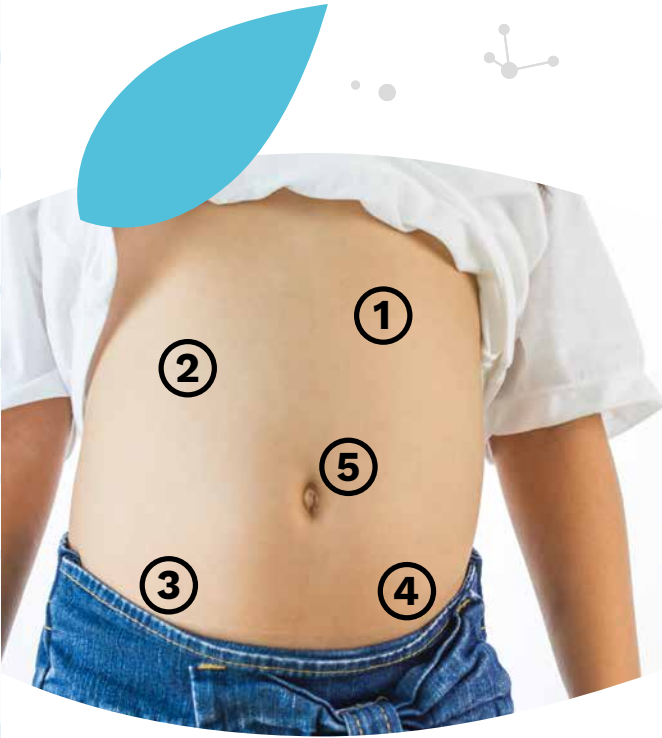
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Nach dem Aufwachen	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Frühstück (Essen & Trinken)	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Ereignis (Schule & Alltag)	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Ereignis (Schule & Alltag)	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Mittagessen (Essen & Trinken)	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Ereignis (Schule & Alltag)	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Ereignis (Schule & Alltag)	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Abendessen (Essen & Trinken)	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Wo hat es dir heute wehgetan?	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Was hast du gegen die Beschwerden gemacht und hat es geholfen?	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Wie war dein Stuhlgang heute?	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Besonderheiten	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

**Super!**  
Du hast die erste Woche geschafft.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 Nach dem Aufwachen	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>
 Frühstück (Essen & Trinken)	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>
 Ereignis (Schule & Alltag)	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>
 Ereignis (Schule & Alltag)	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>
 Mittagessen (Essen & Trinken)	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>
 Ereignis (Schule & Alltag)	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>
 Ereignis (Schule & Alltag)	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>
 Abendessen (Essen & Trinken)	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>
Wo hat es dir heute wehgetan?	<div><div>12345</div><div></div></div>	<div><div>12345</div><div></div></div>	<div><div>12345</div><div></div></div>	<div><div>12345</div><div></div></div>	<div><div>12345</div><div></div></div>	<div><div>12345</div><div></div></div>	<div><div>12345</div><div></div></div>
Was hast du gegen die Beschwerden gemacht und hat es geholfen?	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div></div>
Wie war dein Stuhlgang heute?	<div><div>Fest, normal, weich, Durchfall</div><div></div></div>	<div><div>Fest, normal, weich, Durchfall</div><div></div></div>	<div><div>Fest, normal, weich, Durchfall</div><div></div></div>	<div><div>Fest, normal, weich, Durchfall</div><div></div></div>	<div><div>Fest, normal, weich, Durchfall</div><div></div></div>	<div><div>Fest, normal, weich, Durchfall</div><div></div></div>	<div><div>Fest, normal, weich, Durchfall</div><div></div></div>
Besonderheiten	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>

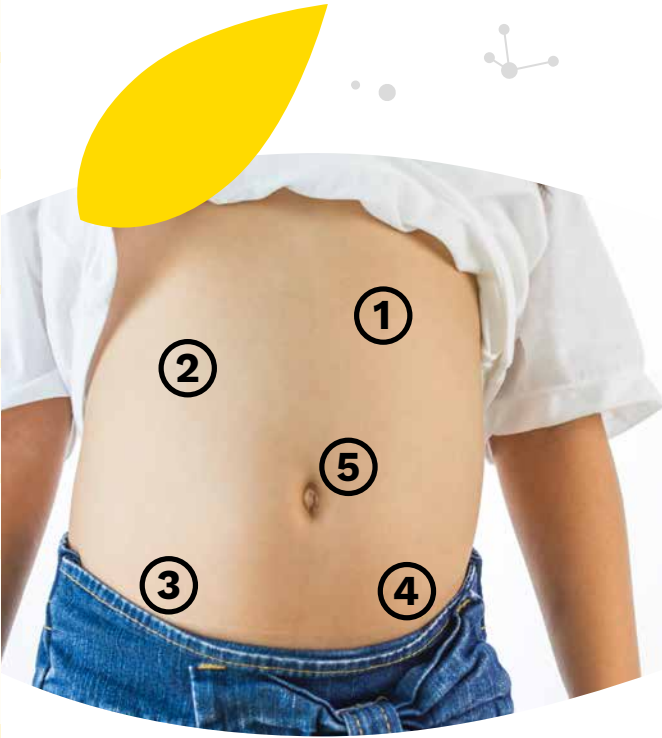
**Klasse!**  
Auch die zweite Woche ist geschafft.





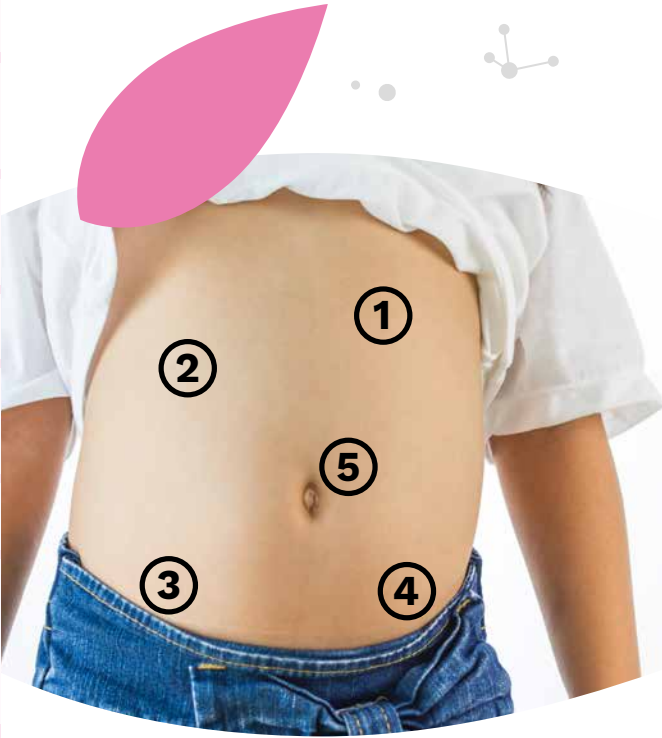
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Nach dem Aufwachen	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Frühstück (Essen & Trinken)	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Ereignis (Schule & Alltag)	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Ereignis (Schule & Alltag)	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Mittagessen (Essen & Trinken)	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Ereignis (Schule & Alltag)	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Ereignis (Schule & Alltag)	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Abendessen (Essen & Trinken)	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Wo hat es dir heute wehgetan?	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Was hast du gegen die Beschwerden gemacht und hat es geholfen?	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Wie war dein Stuhlgang heute?	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Besonderheiten	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

**Toll!**  
Du hast auch die dritte Tabelle vollständig ausgefüllt.



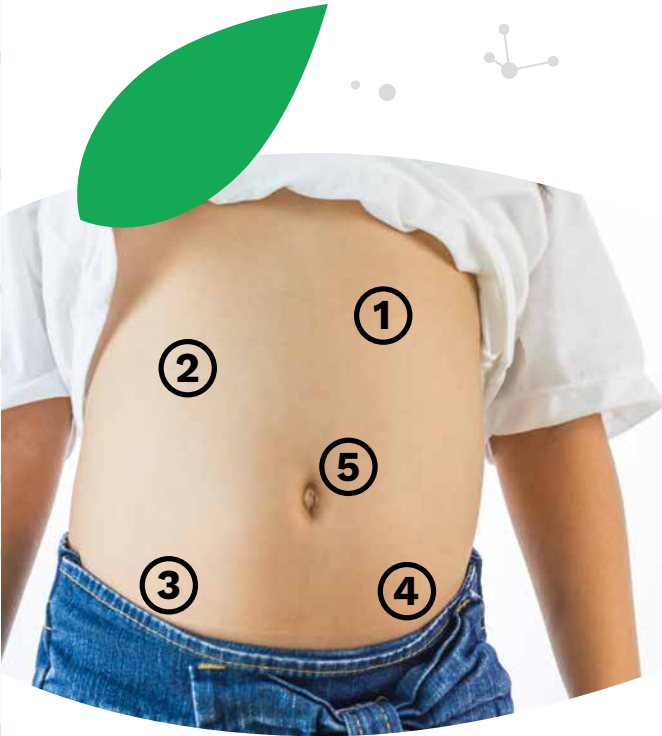
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 Nach dem Aufwachen	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>
 Frühstück (Essen & Trinken)	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>
 Ereignis (Schule & Alltag)	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>
 Ereignis (Schule & Alltag)	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>
 Mittagessen (Essen & Trinken)	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>
 Ereignis (Schule & Alltag)	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>
 Ereignis (Schule & Alltag)	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>
 Abendessen (Essen & Trinken)	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>
Wo hat es dir heute wehgetan?	<div><div>① ② ③ ④ ⑤</div><div></div></div>	<div><div>① ② ③ ④ ⑤</div><div></div></div>	<div><div>① ② ③ ④ ⑤</div><div></div></div>	<div><div>① ② ③ ④ ⑤</div><div></div></div>	<div><div>① ② ③ ④ ⑤</div><div></div></div>	<div><div>① ② ③ ④ ⑤</div><div></div></div>	<div><div>① ② ③ ④ ⑤</div><div></div></div>
Was hast du gegen die Beschwerden gemacht und hat es geholfen?	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>	<div><div>☹️ 😐 😊 😄</div><div></div></div>
Wie war dein Stuhlgang heute?	<div><div>Fest, normal, weich, Durchfall</div><div></div></div>	<div><div>Fest, normal, weich, Durchfall</div><div></div></div>	<div><div>Fest, normal, weich, Durchfall</div><div></div></div>	<div><div>Fest, normal, weich, Durchfall</div><div></div></div>	<div><div>Fest, normal, weich, Durchfall</div><div></div></div>	<div><div>Fest, normal, weich, Durchfall</div><div></div></div>	<div><div>Fest, normal, weich, Durchfall</div><div></div></div>
Besonderheiten	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>

**Perfekt!**  
Die vierte Woche ist jetzt auch geschafft.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Nach dem Aufwachen	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Frühstück (Essen & Trinken)	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Ereignis (Schule & Alltag)	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Ereignis (Schule & Alltag)	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Mittagessen (Essen & Trinken)	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Ereignis (Schule & Alltag)	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Ereignis (Schule & Alltag)	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Abendessen (Essen & Trinken)	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Wo hat es dir heute wehgetan?	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Was hast du gegen die Beschwerden gemacht und hat es geholfen?	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Wie war dein Stuhlgang heute?	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Besonderheiten	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

**Großartig!**  
Auch die letzte Woche von deinem Bauchschmerztagebuch ist endlich geschafft.







# Iberogast® Classic – rein pflanzlich und schnell wirksam\*



Für Kinder ab 3 Jahren

bei akuten Magen-Darm-Beschwerden

Iberogast® Classic ist bei Kindern bis zum 12. Lebensjahr auf Rotem Rezept erstattungsfähig.



Vegan



Ohne Konservierungsstoffe



Ohne Gluten



Ohne Laktose

\* Untersucht im Rahmen einer Nicht-interventionellen Studie bei Erwachsenen (Raedsch 2018).

## 9 Heilpflanzen gegen verschiedene Magen-Darm-Beschwerden

Gerade jüngere Kinder können Magen-Darm-Beschwerden oft nicht richtig einordnen und benennen. Iberogast® Classic setzt an verschiedenen Punkten im Verdauungstrakt an und macht es Eltern so leichter, die Beschwerden des Kindes zu lindern.



### Magenschmerzen

Magenschmerzen können höchst unangenehm sein. Doch wie entstehen sie? Es gibt zahlreiche Auslöser für Magenschmerzen, sei es eine üppige oder ungewohnte Speise, zu viel Stress oder ein empfindlicher Magen.



### Blähungen

Blähungen gehören zu den Magen-Darm-Beschwerden, die oft von Scham und Schweigen begleitet werden. Aber es ist ein sinnvoller und natürlicher Prozess. Wussten Sie, dass man erst dann von „Blähungen“ spricht, wenn sie mehr als 24-mal am Tag auftreten?



### Völlegefühl

Meist ist Völlegefühl ein unangenehmes, aber harmloses Symptom, als hätte man einen Stein im Magen, z. B. nach einer üppigen Speise. Ihr Bauch fühlt sich wahrscheinlich geschwollen und unangenehm an, vielleicht fühlen Sie sich auch aufgebläht.



### Sodbrennen

Sodbrennen ist unangenehm und kann in einigen Fällen sogar zu dauerhaften Schäden an der Speiseröhre führen. Wir zeigen Ihnen, welche Ursachen es für Sodbrennen gibt, welche Symptome auftreten und was dagegen hilft.



### Bauchkrämpfe

Jeder von uns hatte schon mindestens einmal in seinem Leben Bauchkrämpfe. Aber woher kommt das? Funktionelle Erkrankungen wie Reizmagen und -darm oder Auslöser wie Stress oder falsche Ernährung können den Schmerzen zugrunde liegen.



### Übelkeit

Übelkeit ist gewöhnlich ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Aber was? Sie ist nicht immer die Folge von schlechtem Essen oder einem unangenehmen Geruch. Es gibt unzählige Auslöser und Ursachen für Übelkeit.



- ① Pfefferminze
- ② Mariendistel
- ③ Kamillenblüten
- ④ Melissenblätter
- ⑤ Schöllkraut
- ⑥ Kümmelblüten
- ⑦ Süßholzwurzel
- ⑧ Angelikawurzel
- ⑨ Iberis amara



# 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 am Stress durch die anstehende Prüfung in der Schule?

## Weiterführende Informationen

**Bauchschmerzen bei Kindern**  
Steckt Schulstress dahinter?

► [iberogast.de/bauchschmerzen-bei-kindern](https://iberogast.de/bauchschmerzen-bei-kindern)



Einfach den QR-Code  
scannen oder die  
Webadresse eingeben!

**Iberogast® Classic.** Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündung (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen. Das Arzneimittel enthält 240 mg Alkohol (Ethanol) pro 20 Tropfen. Stand: 09/2023. **Bayer Vital GmbH, Kaiser-Wilhelm-Allee 70, 51373 Leverkusen, Deutschland.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Ein Service von

**Iberogast®**