

# Ein Gesundheitstagebuch



## Info

Bei einer chronischen Krankheit oder auch bei Beschwerden, die man bisher schlecht einordnen konnte, kann ein Gesundheitstagebuch weiterhelfen. Man notiert in einem Kalender die Beschwerden und überlegt, was an diesem Tag besonders war z.B. Essen, Wetter, Aktivitäten etc.



Bildquelle: © iStock.com/Kristina

Quelle: (02.02.2022) <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Ernaehrungstagebuch-Vorlage-und-Ausfuelltipp,ernaehrungstagebuch100.html>

Autorin: Britta Probol

1

Hast Du schon einmal von einem solchen Tagebuch gehört?  
Hast Du vielleicht auch selbst schon Erfahrungen damit gemacht?

2

Fallen Euch Beispiele ein, bei denen ein solches Tagebuch hilfreich sein kann? Auf der Rückseite findet Ihr einige Beispiele.

## Beispiele:

### **Norddeutschen Rundfunk (NDR)**

Vorlage Ernährungstagebuch  
und Ausfülltipps



### **Gesundheitsinformation.de**

Vorlagen Migräne-Tagebuch sowie Rosazea-Tagebuch



Quellen: (01.02.2022)

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/ernaehrungstagebuch-Vorlage-und-Ausfuelltipps.ernaehrungstagebuch100.html>

<https://www.gesundheitsinformation.de/migraene-tagebuch.html>

<https://www.gesundheitsinformation.de/rosazea-schueben-vorbeugen.html>