



mein Bauchschmerztagebuch

DEIN NAME:



# LOS GEHT'S!



Liebe(r) -----!

Dieses **BauchSchmerztagebuch** soll Dir und auch Deinem Arzt oder Deiner Ärztin dabei helfen, Deine BauchSchmerzen besser zu verstehen. Lege dieses Tagebuch am besten an einen festen Platz, zum Beispiel auf den Schreibtisch oder neben Dein Bett. Für 2 Wochen nimmst Du Dir jeden Abend 5 Minuten Zeit, vielleicht bevor Du ins Bett gehst, und füllst alle Fragen für den Tag aus.

Wie genau das geht und wie Du die einzelnen Fragen des BauchSchmerztagebuchs beantworten kannst, wird Dir auf der nächsten Seite erklärt.

Viel Spaß und viel Erfolg!



## Anleitung:

1

Hattest Du heute Bauchschmerzen?

☐

Ja



Dann geht's hier weiter

☐

Nein →

Dann musst  
du nichts mehr  
machen!

Hier trägst Du ein, ob Du heute Bauchschmerzen hattest. Wenn Du heute keine Bauchschmerzen hattest, kreuze „Nein“ an. Hattest Du heute Bauchschmerzen, kreuze „Ja“ an und ... beantwortete bitte auch die folgende Fragen.

2

In welcher Zeit hattest Du Schmerzen?

Hier kannst du auch mehrere Zeiten aufschreiben, wenn Du z.B. morgens und abends Bauchschmerzen hattest. Wenn Du unterschiedliche FARBEN dafür benutzt, kann man Deine Antworten hinterher besser unterscheiden.

3

Wie stark waren Deine Schmerzen im Durchschnitt auf einer Skala von

1 (keine Schmerzen) bis 10 (schlimmste Schmerzen)?

Schätze bitte mit Hilfe der Zahlenskala ein, wie Schlimm Deine Schmerzen heute waren.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐  
keine Schmerzen Schlimmste Schmerzen

4

Gab es heute ein besonderes Ereignis? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja: War es ein angenehmes Ereignis (z.B. Spielnachmittag, Schwimmengehen) oder ein unangenehmes Ereignis (z.B. Klassenarbeit, Streit mit jemanden)?

Hier sollst Du überlegen, ob heute irgendetwas Besonderes passiert ist. Kreuze bitte „Nein“ an, wenn nichts Besonderes vorgekommen ist. Wenn es heute etwas Besonderes gab, kreuze „Ja“ an und Schreibe auf, was es gewesen ist.

5

Was hast Du gegen Deine Bauchschmerzen getan (z.B. Dich hingelegt, ferngesehen, etwas gespielt)?

Wenn Du versucht hast, etwas gegen Deine Bauchschmerzen zu tun, schreib bitte alles auf, was Du unternommen hast. Hier kannst Du auch aufschreiben, wenn Du Medikamente genommen oder Dir eine Wärmeflasche auf den Bauch gelegt hast, um die Schmerzen zu lindern.

6

Wie gut hat das gegen die Bauchschmerzen geholfen?

Zum Schluss schätze bitte ein, wie gut das, was Du getan hast, gegen Deine Schmerzen geholfen hat.

☐ Sehr gut ☐ gut ☐ mittelmäßig ☐ etwas ☐ gar nicht

Du hast es  
geschafft!



LOS  
GEHT'S →



Woche 1  
Montag, den

3

Wie stark waren Deine Schmerzen im  
Durchschnitt auf einer Skala von  
1 (keine Schmerzen) bis 10 (schlimmste Schmerzen)?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐  
keine Schmerzen Schlimmste Schmerzen

4

Gab es heute ein besonderes Ereignis?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja: War es ein angenehmes Ereignis  
(z.B. Spielnachmittag, Schwimmengehen) oder ein  
unangenehmes Ereignis (z.B. Klassenarbeit, Streit mit jemanden)?

1

Hattest Du heute Bauchschmerzen?

☐ Ja

☐ Nein

→ Dann musst  
du nichts mehr  
machen!

Dann geht's hier weiter!

2

In welcher Zeit hattest Du Schmerzen?

5

Was hast Du gegen Deine Bauchschmerzen getan  
(z.B. Dich hingelegt, ferngesehen, etwas gespielt)?

6

Wie gut hat das gegen die Bauchschmerzen geholfen?

☐ Sehr gut ☐ gut ☐ mittelmäßig ☐ etwas ☐ gar nicht

Anmerkungen:

Du hast es  
geSchaftt!





Woche 1  
Dienstag, den

3

Wie stark waren Deine Schmerzen im  
Durchschnitt auf einer Skala von  
1 (keine Schmerzen) bis 10 (schlimmste Schmerzen)?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐  
keine Schmerzen                      schlimmste Schmerzen

4

Gab es heute ein besonderes Ereignis?

☐ Ja    ☐ Nein

Wenn ja: War es ein angenehmes Ereignis  
(z.B. Spielnachmittag, Schwimmengehen) oder ein  
unangenehmes Ereignis (z.B. Klassenarbeit, Streit mit jemanden)?

1

Hattest Du heute Bauchschmerzen?

☐ Ja

☐ Nein

→ Dann musst  
du nichts mehr  
machen!

Dann geht's hier weiter!

2

In welcher Zeit hattest Du Schmerzen?

5

Was hast Du gegen Deine Bauchschmerzen getan  
(z.B. Dich hingelegt, ferngesehen, etwas gespielt)?

6

Wie gut hat das gegen die Bauchschmerzen geholfen?

☐ Sehr gut    ☐ gut    ☐ mittelmäßig    ☐ etwas    ☐ gar nicht

Anmerkungen:

Du hast es  
geSchaftt!





Woche 1  
Mittwoch, den

3

Wie stark waren Deine Schmerzen im  
Durchschnitt auf einer Skala von  
1 (keine Schmerzen) bis 10 (schlimmste Schmerzen)?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐  
keine Schmerzen                      schlimmste Schmerzen

4

Gab es heute ein besonderes Ereignis?

☐ Ja    ☐ Nein

Wenn ja: War es ein angenehmes Ereignis  
(z.B. Spielnachmittag, Schwimmengehen) oder ein  
unangenehmes Ereignis (z.B. Klassenarbeit, Streit mit jemanden)?

1

Hattest Du heute Bauchschmerzen?

☐ Ja

☐ Nein

→ Dann musst  
du nichts mehr  
machen!

Dann geht's hier weiter!

2

In welcher Zeit hattest Du Schmerzen?

5

Was hast Du gegen Deine Bauchschmerzen getan  
(z.B. Dich hingelegt, ferngesehen, etwas gespielt)?

6

Wie gut hat das gegen die Bauchschmerzen geholfen?

☐ Sehr gut    ☐ gut    ☐ mittelmäßig    ☐ etwas    ☐ gar nicht

Anmerkungen:

Du hast es  
geschafft!





Woche 1  
Donnerstag, den

3

Wie stark waren Deine Schmerzen im  
Durchschnitt auf einer Skala von  
1 (keine Schmerzen) bis 10 (schlimmste Schmerzen)?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐  
keine Schmerzen Schlimmste Schmerzen

4

Gab es heute ein besonderes Ereignis?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja: War es ein angenehmes Ereignis  
(z.B. Spielnachmittag, Schwimmengehen) oder ein  
unangenehmes Ereignis (z.B. Klassenarbeit, Streit mit jemanden)?

1

Hattest Du heute Bauchschmerzen?

☐ Ja

☐ Nein →

Dann musst  
du nichts mehr  
machen!

Dann geht's hier weiter!

2

In welcher Zeit hattest Du Schmerzen?

5

Was hast Du gegen Deine Bauchschmerzen getan  
(z.B. Dich hingelegt, ferngesehen, etwas gespielt)?

6

Wie gut hat das gegen die Bauchschmerzen geholfen?

☐ Sehr gut ☐ gut ☐ mittelmäßig ☐ etwas ☐ gar nicht

Anmerkungen:

Du hast es  
geSchafft!





Woche 1  
Freitag, den

3

Wie stark waren Deine Schmerzen im  
Durchschnitt auf einer Skala von  
1 (keine Schmerzen) bis 10 (schlimmste Schmerzen)?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐  
keine Schmerzen Schlimmste Schmerzen

4

Gab es heute ein besonderes Ereignis?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja: War es ein angenehmes Ereignis  
(z.B. Spielnachmittag, Schwimmengehen) oder ein  
unangenehmes Ereignis (z.B. Klassenarbeit, Streit mit jemanden)?

5

Was hast Du gegen Deine Bauchschmerzen getan  
(z.B. Dich hingelegt, ferngesehen, etwas gespielt)?

1

Hattest Du heute Bauchschmerzen?

☐ Ja

☐ Nein

→ Dann musst  
du nichts mehr  
machen!

Dann geht's hier weiter!

2

In welcher Zeit hattest Du Schmerzen?

6

Wie gut hat das gegen die Bauchschmerzen geholfen?

☐ Sehr gut ☐ gut ☐ mittelmäßig ☐ etwas ☐ gar nicht

Anmerkungen:

Du hast es  
geSchafft!





Woche 1  
Samstag, den

3

Wie stark waren Deine Schmerzen im  
Durchschnitt auf einer Skala von  
1 (keine Schmerzen) bis 10 (schlimmste Schmerzen)?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐  
keine Schmerzen Schlimmste Schmerzen

4

Gab es heute ein besonderes Ereignis?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja: War es ein angenehmes Ereignis  
(z.B. Spielnachmittag, Schwimmengehen) oder ein  
unangenehmes Ereignis (z.B. Klassenarbeit, Streit mit jemanden)?

1

Hattest Du heute Bauchschmerzen?

☐ Ja

☐ Nein

→ Dann musst  
du nichts mehr  
machen!

Dann geht's hier weiter!

2

In welcher Zeit hattest Du Schmerzen?

5

Was hast Du gegen Deine Bauchschmerzen getan  
(z.B. Dich hingelegt, ferngesehen, etwas gespielt)?

6

Wie gut hat das gegen die Bauchschmerzen geholfen?

☐ Sehr gut ☐ gut ☐ mittelmäßig ☐ etwas ☐ gar nicht

Anmerkungen:

Du hast es  
geSchaftt!





Woche 1  
Sonntag, den

3

Wie stark waren Deine Schmerzen im  
Durchschnitt auf einer Skala von  
1 (keine Schmerzen) bis 10 (schlimmste Schmerzen)?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐  
keine Schmerzen Schlimmste Schmerzen

4

Gab es heute ein besonderes Ereignis?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja: War es ein angenehmes Ereignis  
(z.B. Spielnachmittag, Schwimmengehen) oder ein  
unangenehmes Ereignis (z.B. Klassenarbeit, Streit mit jemanden)?

1

Hattest Du heute Bauchschmerzen?

☐ Ja

☐ Nein

→ Dann musst  
du nichts mehr  
machen!

Dann geht's hier weiter!

2

In welcher Zeit hattest Du Schmerzen?

5

Was hast Du gegen Deine Bauchschmerzen getan  
(z.B. Dich hingelegt, ferngesehen, etwas gespielt)?

6

Wie gut hat das gegen die Bauchschmerzen geholfen?

☐ Sehr gut ☐ gut ☐ mittelmäßig ☐ etwas ☐ gar nicht

Anmerkungen:

Du hast es  
geSchaftt!





Woche 2  
Montag, den

3

Wie stark waren Deine Schmerzen im  
Durchschnitt auf einer Skala von  
1 (keine Schmerzen) bis 10 (schlimmste Schmerzen)?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐  
keine Schmerzen Schlimmste Schmerzen

4

Gab es heute ein besonderes Ereignis?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja: War es ein angenehmes Ereignis  
(z.B. Spielnachmittag, Schwimmengehen) oder ein  
unangenehmes Ereignis (z.B. Klassenarbeit, Streit mit jemanden)?

5

Was hast Du gegen Deine Bauchschmerzen getan  
(z.B. Dich hingelegt, ferngesehen, etwas gespielt)?

1

Hattest Du heute Bauchschmerzen?

☐ Ja ☐ Nein → Dann musst  
du nichts mehr  
machen!

Dann geht's hier weiter!

2

In welcher Zeit hattest Du Schmerzen?

6

Wie gut hat das gegen die Bauchschmerzen geholfen?

☐ Sehr gut ☐ gut ☐ mittelmäßig ☐ etwas ☐ gar nicht

Anmerkungen:

Du hast es  
geschafft!





Woche 2  
Dienstag, den

3

Wie stark waren Deine Schmerzen im  
Durchschnitt auf einer Skala von  
1 (keine Schmerzen) bis 10 (schlimmste Schmerzen)?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐  
keine Schmerzen Schlimmste Schmerzen

4

Gab es heute ein besonderes Ereignis?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja: War es ein angenehmes Ereignis  
(z.B. Spielnachmittag, Schwimmengehen) oder ein  
unangenehmes Ereignis (z.B. Klassenarbeit, Streit mit jemanden)?

5

Was hast Du gegen Deine Bauchschmerzen getan  
(z.B. Dich hingelegt, ferngesehen, etwas gespielt)?

1

Hattest Du heute Bauchschmerzen?

☐ Ja

☐ Nein →

Dann musst  
du nichts mehr  
machen!

Dann geht's hier weiter!

2

In welcher Zeit hattest Du Schmerzen?

6

Wie gut hat das gegen die Bauchschmerzen geholfen?

☐ Sehr gut ☐ gut ☐ mittelmäßig ☐ etwas ☐ gar nicht

Anmerkungen:

Du hast es  
geschafft!





Woche 2  
Mittwoch, den

3

Wie stark waren Deine Schmerzen im  
Durchschnitt auf einer Skala von  
1 (keine Schmerzen) bis 10 (schlimmste Schmerzen)?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐  
keine Schmerzen Schlimmste Schmerzen

4

Gab es heute ein besonderes Ereignis?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja: War es ein angenehmes Ereignis  
(z.B. Spielnachmittag, Schwimmengehen) oder ein  
unangenehmes Ereignis (z.B. Klassenarbeit, Streit mit jemanden)?

1

Hattest Du heute Bauchschmerzen?

☐ Ja ☐ Nein → Dann musst  
du nichts mehr  
machen!

Dann geht's hier weiter!

2

In welcher Zeit hattest Du Schmerzen?

5

Was hast Du gegen Deine Bauchschmerzen getan  
(z.B. Dich hingelegt, ferngesehen, etwas gespielt)?

6

Wie gut hat das gegen die Bauchschmerzen geholfen?

☐ Sehr gut ☐ gut ☐ mittelmäßig ☐ etwas ☐ gar nicht

Anmerkungen:

Du hast es  
geschafft!





Woche 2  
Donnerstag, den

3

Wie stark waren Deine Schmerzen im  
Durchschnitt auf einer Skala von  
1 (keine Schmerzen) bis 10 (schlimmste Schmerzen)?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐  
keine Schmerzen Schlimmste Schmerzen

4

Gab es heute ein besonderes Ereignis?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja: War es ein angenehmes Ereignis  
(z.B. Spielnachmittag, Schwimmengehen) oder ein  
unangenehmes Ereignis (z.B. Klassenarbeit, Streit mit jemanden)?

5

Was hast Du gegen Deine Bauchschmerzen getan  
(z.B. Dich hingelegt, ferngesehen, etwas gespielt)?

1

Hattest Du heute Bauchschmerzen?

☐ Ja

☐ Nein

→ Dann musst  
du nichts mehr  
machen!

Dann geht's hier weiter!

2

In welcher Zeit hattest Du Schmerzen?

6

Wie gut hat das gegen die Bauchschmerzen geholfen?

☐ Sehr gut ☐ gut ☐ mittelmäßig ☐ etwas ☐ gar nicht

Anmerkungen:

Du hast es  
geschafft!





Woche 2  
Freitag, den

3

Wie stark waren Deine Schmerzen im  
Durchschnitt auf einer Skala von  
1 (keine Schmerzen) bis 10 (schlimmste Schmerzen)?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐  
keine Schmerzen Schlimmste Schmerzen

4

Gab es heute ein besonderes Ereignis?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja: War es ein angenehmes Ereignis  
(z.B. Spielnachmittag, Schwimmengehen) oder ein  
unangenehmes Ereignis (z.B. Klassenarbeit, Streit mit jemanden)?

5

Was hast Du gegen Deine Bauchschmerzen getan  
(z.B. Dich hingelegt, ferngesehen, etwas gespielt)?

1

Hattest Du heute Bauchschmerzen?

☐ Ja ☐ Nein → Dann musst  
du nichts mehr  
machen!

Dann geht's hier weiter!

2

In welcher Zeit hattest Du Schmerzen?

6

Wie gut hat das gegen die Bauchschmerzen geholfen?

☐ Sehr gut ☐ gut ☐ mittelmäßig ☐ etwas ☐ gar nicht

Anmerkungen:

Du hast es  
geschafft!





Woche 2  
Samstag, den

3

Wie stark waren Deine Schmerzen im  
Durchschnitt auf einer Skala von  
1 (keine Schmerzen) bis 10 (schlimmste Schmerzen)?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐  
keine Schmerzen Schlimmste Schmerzen

4

Gab es heute ein besonderes Ereignis?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja: War es ein angenehmes Ereignis  
(z.B. Spielnachmittag, Schwimmengehen) oder ein  
unangenehmes Ereignis (z.B. Klassenarbeit, Streit mit jemanden)?

5

Was hast Du gegen Deine Bauchschmerzen getan  
(z.B. Dich hingelegt, ferngesehen, etwas gespielt)?

1

Hattest Du heute Bauchschmerzen?

☐ Ja

☐ Nein

→ Dann musst  
du nichts mehr  
machen!

Dann geht's hier weiter!

2

In welcher Zeit hattest Du Schmerzen?

6

Wie gut hat das gegen die Bauchschmerzen geholfen?

☐ Sehr gut ☐ gut ☐ mittelmäßig ☐ etwas ☐ gar nicht

Anmerkungen:

Du hast es  
geschafft!





Woche 2  
Sonntag, den

3

Wie stark waren Deine Schmerzen im  
Durchschnitt auf einer Skala von  
1 (keine Schmerzen) bis 10 (schlimmste Schmerzen)?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐  
keine Schmerzen Schlimmste Schmerzen

4

Gab es heute ein besonderes Ereignis?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja: War es ein angenehmes Ereignis  
(z.B. Spielnachmittag, Schwimmengehen) oder ein  
unangenehmes Ereignis (z.B. Klassenarbeit, Streit mit jemanden)?

5

Was hast Du gegen Deine Bauchschmerzen getan  
(z.B. Dich hingelegt, ferngesehen, etwas gespielt)?

1

Hattest Du heute Bauchschmerzen?

☐ Ja

☐ Nein

→ Dann musst  
du nichts mehr  
machen!

Dann geht's hier weiter!

2

In welcher Zeit hattest Du Schmerzen?

6

Wie gut hat das gegen die Bauchschmerzen geholfen?

☐ Sehr gut ☐ gut ☐ mittelmäßig ☐ etwas ☐ gar nicht

Anmerkungen:

Du hast es  
geschafft!

