# Dein Bauch.
# Dein Boss-Organ.

Sieben Tage Aufmerksamkeit. Kein Optimierungsdruck.



## Dein Bauch braucht keinen Guru.
## Er braucht Gehör.

Ein kostenloses, druckbares 7-Tage-Protokoll über Darm, Stress und Körpergefühl. Ohne Detox-Märchen. Ohne Heilsversprechen.

# Aufmerksamkeit statt Auftrag.

Dieses Heft lädt erwachsene Menschen dazu ein, ihren Alltag und ihr Körpergefühl kurz zu beobachten. Alle Felder sind freiwillig. Eine ausgelassene Seite ist kein Rückschritt.

Der Titel ist eine Metapher. Der Darm ist kein alleiniger Chef des Körpers. Darm und Gehirn stehen in wechselseitigem Austausch. Bei Reizdarmbeschwerden kann dieser Austausch eine Rolle spielen. Das erklärt nicht automatisch deine Beschwerden.

Notiere einmal am Tag, wenn es für dich passt: Beschwerden und Zeitpunkt, Essen und Trinken, Anspannung, Schlaf und Bewegung. Du brauchst weder Messgerät noch App. Deine persönlichen Notizen bleiben bei dir; sie werden nicht an RE:BELLE übertragen.

Zusammenhänge sind Hinweise, keine Beweise. Eine Mahlzeit oder ein stressiger Termin vor Beschwerden beweist keine Ursache. Ändere Medikamente nicht eigenständig. Keine Ausschlussdiäten, Nahrungsergänzungskuren oder Provokationstests aus diesem Heft ableiten.

Grenzen: Dieses redaktionelle Beobachtungsjournal ist keine Diagnose, Therapie oder individuelle medizinische Beratung. Bei anhaltenden oder wiederkehrenden Beschwerden lass dich ärztlich beraten. Die Warnzeichen auf Seite 11 haben immer Vorrang vor dem Protokoll.

Wenn Beobachten dich belastet, beende es. Bei Essstörungen oder starker Angst um Symptome kann es besser sein, das Vorgehen vorher mit deiner behandelnden Fachperson abzusprechen.

# Erst einmal zuhören

Was spüre ich heute – und wann? Beschreibe Ort und Gefühl in deinen eigenen Worten, ohne es gleich erklären zu müssen.

Du musst heute nichts verändern. Ein kurzer Eintrag genügt.

Datum / eine kurze Beschreibung meines Tages

Bauchgefühl: Was, wo und wann? Auch „nichts bemerkt“ zählt.

Alltag: Essen & Trinken · Anspannung · Schlaf · Bewegung

Was war angenehm? Was blieb unklar?

Ein Satz, den ich heute mitnehmen möchte

Freiwillig. Kein Score. Keine Bewertung. Keine Pflicht zur Veränderung.

# Bauch & Anspannung

Wann war mein Tag angespannt, wann ruhig? Was habe ich zur gleichen Zeit im Bauch bemerkt? Gleichzeitig bedeutet nicht automatisch ursächlich.

Wenn es angenehm ist: kurz innehalten und normal weiteratmen. Keine Atemleistung, kein Luftanhalten.

Datum / eine kurze Beschreibung meines Tages

Bauchgefühl: Was, wo und wann? Auch „nichts bemerkt“ zählt.

Alltag: Essen & Trinken · Anspannung · Schlaf · Bewegung

Was war angenehm? Was blieb unklar?

Ein Satz, den ich heute mitnehmen möchte

Freiwillig. Kein Score. Keine Bewertung. Keine Pflicht zur Veränderung.

# Essen ohne Urteil

Wann habe ich gegessen und getrunken? War Raum für eine Pause? Notiere grob, ohne Kalorien zu zählen oder Lebensmittel in gut und schlecht einzuteilen.

Keine Lebensmittel streichen und keine Beschwerden absichtlich auslösen. Ärztlich vereinbarte Ernährung beibehalten.

Datum / eine kurze Beschreibung meines Tages

Bauchgefühl: Was, wo und wann? Auch „nichts bemerkt“ zählt.

Alltag: Essen & Trinken · Anspannung · Schlaf · Bewegung

Was war angenehm? Was blieb unklar?

Ein Satz, den ich heute mitnehmen möchte

Freiwillig. Kein Score. Keine Bewertung. Keine Pflicht zur Veränderung.

# Bewegung, die zu mir passt

Wie habe ich mich heute bewegt? Was war angenehm, was zu viel? Wie fühlte sich mein Bauch davor und danach an?

Alltagsbewegung zählt. Nur bewegen, soweit es sich sicher anfühlt; kein Training gegen Schmerzen.

Datum / eine kurze Beschreibung meines Tages

Bauchgefühl: Was, wo und wann? Auch „nichts bemerkt“ zählt.

Alltag: Essen & Trinken · Anspannung · Schlaf · Bewegung

Was war angenehm? Was blieb unklar?

Ein Satz, den ich heute mitnehmen möchte

Freiwillig. Kein Score. Keine Bewertung. Keine Pflicht zur Veränderung.

# Die Nacht gehört dazu

Wie war mein Schlaf? Wie fühlte ich mich morgens? Notiere auch Ruhezeiten am Tag – ohne eine perfekte Nacht erreichen zu müssen.

Schlaf ist keine Prüfung. Beobachte, was dir Ruhe ermöglicht.

Datum / eine kurze Beschreibung meines Tages

Bauchgefühl: Was, wo und wann? Auch „nichts bemerkt“ zählt.

Alltag: Essen & Trinken · Anspannung · Schlaf · Bewegung

Was war angenehm? Was blieb unklar?

Ein Satz, den ich heute mitnehmen möchte

Freiwillig. Kein Score. Keine Bewertung. Keine Pflicht zur Veränderung.

# Körpergefühl statt Kontrolle

Habe ich heute Hunger, Sättigung, Müdigkeit oder Toilettendrang bemerkt? Welche Signale konnte ich berücksichtigen, welche nicht?

Keine Pflicht zur ständigen Selbstbeobachtung. Wenn Notieren stresst, lass es weg.

Datum / eine kurze Beschreibung meines Tages

Bauchgefühl: Was, wo und wann? Auch „nichts bemerkt“ zählt.

Alltag: Essen & Trinken · Anspannung · Schlaf · Bewegung

Was war angenehm? Was blieb unklar?

Ein Satz, den ich heute mitnehmen möchte

Freiwillig. Kein Score. Keine Bewertung. Keine Pflicht zur Veränderung.

# Ein Muster ist noch keine Diagnose

Was ist wiederholt aufgetaucht? Was blieb unklar? Welche Frage möchte ich mit in eine ärztliche Beratung nehmen?

Sieben Tage liefern Eindrücke, keinen Beweis. Du brauchst keine Selbstdiagnose und keinen neuen Ernährungsplan.

Datum / eine kurze Beschreibung meines Tages

Bauchgefühl: Was, wo und wann? Auch „nichts bemerkt“ zählt.

Alltag: Essen & Trinken · Anspannung · Schlaf · Bewegung

Was war angenehm? Was blieb unklar?

Ein Satz, den ich heute mitnehmen möchte

Freiwillig. Kein Score. Keine Bewertung. Keine Pflicht zur Veränderung.

# Was ich mitnehme. Nicht, was ich optimiere.

Eine Woche ist eine Momentaufnahme. Auch wenn du kein Muster erkennst, war deine Aufmerksamkeit nicht umsonst. Einzelne Beobachtungen sind keine Diagnose.

Was fiel mir mehrmals auf – und zu welchen Zeiten?

Was hat sich für mich angenehm angefühlt?

Was möchte ich ärztlich besprechen? Seit wann besteht es?

Was möchte ich nicht weiter beobachten?

Wenn du ärztlichen Rat suchst, kannst du diese Notizen mitnehmen. Sie können das Gespräch erleichtern; sie ersetzen keine Untersuchung.

# Warnzeichen haben Vorrang.

## Sofort Hilfe holen

Plötzlich einsetzende oder sehr starke Bauchschmerzen, ein bei Berührung stark schmerzender Bauch, Erbrechen von Blut oder kaffeesatzartigem Material, schwarzer teerartiger Stuhl, Kollaps oder Atemnot brauchen sofortige medizinische Beurteilung. In Deutschland: 112 bei einem Notfall. Warte nicht bis zum Ende der sieben Tage.

## Zeitnah abklären lassen

Blut im Stuhl, unbeabsichtigter Gewichtsverlust, Fieber mit Bauchbeschwerden, wiederholtes Erbrechen, neue anhaltende Veränderungen des Stuhlgangs oder nächtliche Beschwerden sollten ärztlich beurteilt werden. Bei akuter Verschlechterung oder schwerem Verlauf sofort Hilfe holen.

## Auch ohne Warnzeichen

Wiederkehrende, anhaltende oder zunehmende Beschwerden gehören in eine ärztliche Beratung. Neue Beschwerden nicht vorschnell als „nur Stress“ oder Reizdarm einordnen. Bei Schwangerschaft oder relevanten Vorerkrankungen frühzeitig ärztlichen Rat suchen.

## Wohin in Deutschland?

Hausarztpraxis für die reguläre Abklärung. 116117 bei dringenden, nicht lebensbedrohlichen Beschwerden außerhalb der Sprechzeiten. 112 bei einem Notfall. Diese Übersicht ist nicht vollständig; wenn du unsicher bist, hol medizinischen Rat.

Dieses Heft behandelt keine Erkrankung und verspricht keine Linderung. Beschwerden verdienen ernsthafte Aufmerksamkeit – nicht Selbstvorwürfe.

# Weniger Zauberpulver. Mehr Klarheit.

Grundlagen: Darm-Hirn-Kommunikation wird unter anderem bei Reizdarm beschrieben. Gewöhnliche Bewegung, ausreichend Schlaf und ein Umgang mit Belastung können dort unterstützend sein; sie sind keine Heilgarantie und keine pauschale Erklärung für Bauchbeschwerden.

gesund.bund.de · Reizdarmsyndrom

https://gesund.bund.de/reizdarmsyndrom

NIDDK · Symptoms & Causes of Irritable Bowel Syndrome

https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/irritable-bowel-syndrome/symptoms-causes

NIDDK · Treatment for Irritable Bowel Syndrome

https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/irritable-bowel-syndrome/treatment

NHS · Stomach ache

https://www.nhs.uk/conditions/stomach-ache/

Die Quellen informieren überwiegend über Reizdarm beziehungsweise Bauchschmerzen. Das macht dieses Journal nicht zu einem Reizdarm-Test. Die sieben Tagesimpulse sind eine redaktionelle Struktur, kein klinisch validiertes Instrument.

Redaktion: RE:BELLE™ Media · Stand: 5. November 2026.
Keine individuelle medizinische Beratung; keine behauptete fachärztliche Prüfung.

Fragen zum Booklet: brief@rebellemedia.de
Bitte keine Gesundheitsdaten oder ausgefüllten Protokolle per E-Mail senden. Medizinische Anliegen gehören zu einer behandelnden Fachperson.

# Dein Bauch braucht keinen Guru.
# Er braucht Gehör.