

Bestandsaufnahme:

Das menschliche Gedächtnis neigt dazu, frühere Zustände und Beschwerden zu vergessen oder umzudeuten, sobald sich erste Anpassungen einstellen. Diese Seite dient dir als Verlaufsdokumentation für die kommenden Monate.

Datum: _____

1. Aktueller Gesundheitszustand

Wie beschreibst du dein derzeitiges körperliches und geistiges Befinden? Welche Beschwerden oder Einschränkungen stehen aktuell im Vordergrund?

2. Medikation & Therapien

Welche Medikamente, Nahrungsergänzungen oder therapeutischen Maßnahmen nutzt du derzeit regelmäßig?

3. Bisherige Maßnahmen & Versuche

Welche Schritte hast du in der Vergangenheit bereits unternommen, um deine Gesundheit zu verbessern oder Beschwerden zu begegnen? Welche Erfahrungen hast du dabei gemacht?

4. Deine nächsten Vorhaben

(Tipp: Nutze die Notizfunktion deines E-Readers oder ein Notizbuch, um deine Gedanken festzuhalten.)