

# Leaves & Blades - Wirkungs- & Beobachtungstagebuch

Ruhige Selbstbeobachtung als Gesprächsvorbereitung

## Einordnung

Dieses Blatt dient der persönlichen Beobachtung und kann helfen, Gespräche mit Arzt, Apotheke oder Beratung vorzubereiten. Es ist keine medizinische Bewertung und keine Dosierungsanleitung.

## Protokollfelder

| Datum | Produkt / Sorte / Charge | Menge / Form* | Schlaf | Schmerz | Stimmung / Fokus | Nebenwirkung / Notiz |
|-------|--------------------------|---------------|--------|---------|------------------|----------------------|
|       |                          |               |        |         |                  |                      |
|       |                          |               |        |         |                  |                      |
|       |                          |               |        |         |                  |                      |
|       |                          |               |        |         |                  |                      |

## Skala

Für Schlaf, Schmerz, Stimmung oder Fokus kann eine einfache Skala von 0 bis 10 verwendet werden. Wichtig ist nicht Perfektion, sondern Regelmäßigkeit und ehrliche Beobachtung.

## Hinweis zu Menge / Form

\* Angaben zur Menge oder Einnahmeform sind nur persönliche Dokumentation. Medizinische Entscheidungen, Dosierung und Wechselwirkungen gehören in ärztliche oder pharmazeutische Beratung.

**Beobachten statt raten. Dokumentieren statt im Nachhinein rekonstruieren.**