



Name

Aufzeichnungen vom

bis

Nahrungsmittel

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Obst												
Gemüse												
Milch												
Käse, Quark, Joghurt												
Fleisch												
Nüsse												

Genussmittel

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Alkohol												
Nikotin												
Kaffee												

Umstände

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Schlafmangel												
Freude												
Ärger												
Stress												
Arztbesuch												

Symptome

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Bauchschmerz/-krampf												
Blähungen												
Völlegefühl												
Durchfall												
Verstopfung												
Sodbrennen												

Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So