



Name

Aufzeichnungen vom  bis

Nahrungsmittel

Genussmittel

Umstände

Symptome

Obst

Gemüse

Milch

Käse, Quark, Joghurt

Fleisch

Nüsse

Alkohol

Nikotin

Kaffee

Schlafmangel

Freude

Ärger

Stress

Arztbesuch

Bauchschmerz/-krampf

Blähungen

Völlegefühl

Durchfall

Verstopfung

Sodbrennen

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

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