

# SYMPTOM Tagebuch

 NAME: \_\_\_\_\_

 DATUM: \_\_\_\_\_



## BESCHWERDEN BESSER VERSTEHEN

Ein Symptomtagebuch hilft Ihnen dabei, Zusammenhänge zwischen Lebensmitteln, Essgewohnheiten und Beschwerden besser zu erkennen. So können mögliche Auslöser identifiziert und Ihr Wohlbefinden gezielt verbessert werden.

### BESONDERS HILFREICH BEI:



Reizdarm



Unverträglichkeiten



Histamin



Migräne



Hautproblemen



Notieren Sie bitte möglichst zeitnah, was Sie gegessen oder getrunken haben, welche Symptome aufgetreten sind und wie stark diese empfunden wurden. Je genauer Ihre Angaben sind, desto besser können mögliche Zusammenhänge erkannt werden.

DATUM	LEBENSMITTEL / MAHLZEIT	SYMPTOME	STÄRKE (1-10)



## JEDE BEOBACHTUNG IST WERTVOLL.

Sie kann dabei helfen, individuelle Lösungen für mehr Gesundheit und Lebensqualität zu finden.

