

Das Sodbrennen-Tagebuch

Den Übeltätern auf der Spur



1. Monat

Name

Aufzeichnungen vom
bis

	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	
Nahrungsmittel																													
Obst/Gemüse																													
Milch																													
Käse																													
Quark, Joghurt																													
Fleisch																													
Wurst																													
Nüsse																													
Torte/Kuchen																													
Schokolade/Süßigkeiten																													
Andere																													
Genussmittel																													
Alkohol																													
Zigaretten																													
Kaffee																													
Umstände																													
Schlafmangel																													
Freude																													
Ärger																													
Trauer																													
Stress																													
Arztbesuch																													
Symptome																													
Sodbrennen/Saures Aufstoßen																													

Ist Ihnen bewusst was Sie tagsüber essen und trinken und wo Stressfaktoren lauern?

Dort kann die Ursache für Ihr Sodbrennen und saures Aufstoßen liegen. Damit Sie ein Gefühl dafür entwickeln, wann genau diese Symptome auftreten, empfehlen wir Ihnen ein Tagebuch über Ihre Essgewohnheiten, Aktivitäten etc. über mindestens einen Monat zu führen. Dies wird Ihnen dabei helfen, das Auftreten der Beschwerden in Verbindung zu bringen mit Nahrungsmitteln und Situationen, die diese Beschwerden hervorrufen können.