

# Symptomtagebuch Reizmagen – zur Vorlage beim Arzt

Datum/ Uhrzeit/ Ort	Bewerten Sie Ihre Beschwerden: Welche Beschwerden hatten Sie? Wie stark waren diese? 0 = beschwerdefrei / 10 = extrem	Beschreiben Sie die Beschwerdesituation: Was haben Sie gemacht? Haben Sie gegessen? Falls ja, was? Wer war bei Ihnen?	Wie haben Sie sich gefühl? Gut? Schlecht? Zornig? Traurig?	Wie haben Sie sich selbst geholfen? Hingelegt? Medikamente? Wärmflasche?