TERMINKLAR · RATGEBER

Symptomtagebuch

terminklar.app/ratgeber/symptomtagebuch

Eine Zeile pro Beobachtung. Kurz, sachlich, ohne Interpretation. Auch beschwerdefreie Tage notieren.

Name _____ **Zeitraum** _____

Datum / Uhrzeit	Symptom	Intensität (0–10)	Dauer	Möglicher Auslöser / Kontext

Meine 3 wichtigsten Beobachtungen für das Arztgespräch

Vor dem Termin ausfüllen — das sind die Punkte, die du im Gespräch unbedingt nennen möchtest.

1. _____

2. _____

3. _____

Tipp: Beobachtungen statt Interpretationen notieren — „pulsierend rechts“ statt „Migräne“.

Dieses Tagebuch ersetzt keine ärztliche Beratung. © TerminKlar