

## Das Sodbrennen-Tagebuch

1. Schreiben Sie zunächst Datum und Uhrzeit in Ihr Tagebuch.
2. Das Tagebuch sollten Sie so detailliert wie möglich führen: Notieren Sie wirklich jede Mahlzeit und jedes Getränk.
3. Treten über den Tag hinweg besondere Belastungen auf, beispielsweise Stress, sollten Sie auch diese Information festhalten.
4. Beobachten Sie anschließend die Reaktion Ihres Magens und bewerten Sie die Schmerzen.

Dabei können Sie folgende Einteilung verwenden:

0: Diese Mahlzeit/Situation hat keinerlei Sodbrennen hervorgerufen.

1: Diese Mahlzeit/Situation hat zu ein wenig Unwohlsein geführt.

2: Diese Mahlzeit/Situation hat mäßige Beschwerden verursacht.

3: Diese Mahlzeit/Situation hat starkes Sodbrennen ausgelöst.

5. Füllen Sie etwa eine Stunde nach dem Essen den Schmerz-Index erneut aus.
6. Das Tagebuch sollten Sie über den Tag immer dann ausfüllen, sobald Sie etwas trinken, essen oder sich einer anderen Belastung ausgesetzt haben.
7. Führen Sie das Tagebuch über mindestens zwei Wochen hinweg. Im Anschluss können Sie Ihre persönlichen Auslöser herauslesen.
8. Besprechen Sie die Ergebnisse mit Ihrem Arzt.



