



Zentrum für Präzisionsmedizin
und systemische Erkrankungen

CBT Bonn MVZ GmbH Zweigpraxis ZPSE
Kapuzinerstraße 11 53111 Bonn
T +49 228 7639 7600 F +49 228 7639 7699
zpse@cbtmed.de www.cbtmed.de/zpse

Ernährungs- und Medikationstagebuch (mit Zyklus-Tag)

Hinweis

Die folgenden Vorlagen können von allen Patient:innen genutzt werden.

Frauen mit Menstruationszyklus tragen bitte zusätzlich in der Spalte „Zyklus-Tag (seit letzter Blutung)“ den entsprechenden Zyklustag ein. Zyklustag 1 entspricht dem ersten Tag nach der letzten Blutung.

Diese Information ist wichtig, um hormonelle Schwankungen und deren Einfluss auf mastzellvermittelte Symptome besser beurteilen zu können.

Ausfüllbeispiel für Ihr 14 tägiges Ernährungs- und Medikationstagebuch

Ernährungstagebuch von <u>Maria Schneider 12.01.1988</u>						
Vor-, Nachname, Geburtsdatum						
Beginn bzw. Datum 1. Tag	Tag	Uhrzeit	Verzehrt Lebensmittel / Getränke	Symptome (Art / Intensität / Beginn)	Kommentar / Besonderheiten	Zyklus-Tag (seit letzter Blutung)
13.11.2025	1.	9:00	Haferflocken mit Reismilch, Apfel, Kamillentee	Leichter Druck im Kopf, ca. 30 Min. später	Trigger prüfen	12
		12:30	Reis, Zucchini, Olivenöl, Wasser		Keine Beschwerden	
		15:00	Kaffee mit Sahne, Sandkuchen	Flush, Herzklopfen nach 20 Min.	Juckreiz	
	19:00	Kartoffeln, Brokkoli, Hähnchen, Kräutertee	leichte Müdigkeit	gut verträglich		
	2.	9:00	Müsli mit Hafermilch, Milchkaffe (Kuhmilch)		Keine Beschwerden	13

Medikationstagebuch von <u>Maria Schneider 12.01.1988</u>						
Vor-, Nachname, Geburtsdatum						
Beginn bzw. Datum 1. Tag	Tag	Uhrzeit	Medikament / Supplement (Name + Dosis)	Symptome (Art / Intensität / Beginn)	Kommentar / Besonderheiten	Zyklus-Tag (seit letzter Blutung)
13.11.2025	1.	8:00	Cetirizin 10 mg	Leichte Benommenheit nach 45 Min.	Einnahme nüchtern	12
		12:30	Vitamin D3 2.000 IE	Keine Beschwerden		
		15:00	Magnesium 200 mg	Wärmegefühl, leichter Flush	Präparat prüfen	
	19:00	Queroetin 250 mg	leichte Müdigkeit	gute Verträglichkeit		
	2.	8:00	Cetirizin 10 mg	Leichte Benommenheit nach 45 Min.	Einnahme nüchtern	13

