

## Allergietagebuch

Datum	Ernährung (Nahrungsmittel, Getränke, Genussmittel ...)				Symptome (Niesen, Husten, Hautausschläge ...)			Anmerkung
	<u>Morgens</u>	<u>Mittags</u>	<u>Abends</u>	<u>Zwischendurch</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Art</u>	<u>Intensität</u>	