

Der Getränke-Tracker

Ein Getränk. Ein Eintrag. Eine klare Antwort.

Du solltest nicht raten müssen, was du trinken darfst.
Die Antwort liegt meist in einem 48-Stunden-Fenster,
auf das niemand hinweist. Dieses Blatt gibt ihm Form.

SO GEHT ES

- 1** Journalseiten ausdrucken.
Zwei Einträge pro Seite. Leg einen Stapel an einen ruhigen Ort.
- 2** Beim Trinken eintragen.
Menge, Tageszeit, Temperatur, Essen.
- 3** Nach 48 Stunden zurückkommen.
J oder N einkreisen. Dasselbe Getränk drei Mal testen.

WARUM ACHTUNDVIERZIG STUNDEN

Ein Getränk zeigt seine Wirkung selten sofort.
Verzögerte Reaktionen zeigen sich oft bis zu zwei Tage später.



Keine medizinische Beratung. Bitte sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

migraine-master.com

GETRÄNKE-TRACKER



Migraine
Master

Getränk _____ Test-Nr. _____

Datum _____ Menge _____

Tageszeit

☐ Morgen ☐ Mittag ☐ Nachmittag ☐ Abend ☐ Nacht

Mit Essen ☐ Ja ☐ Nein ☐ Snack Temperatur ☐ Kalt ☐ Raum ☐ Heiß

Weitere Zutaten / Notizen

Koffein J N _____ mg Zucker J N _____

Migräne in den nächsten 48 Std.? J N

GETRÄNKE-TRACKER



Migraine
Master

Getränk _____ Test-Nr. _____

Datum _____ Menge _____

Tageszeit

☐ Morgen ☐ Mittag ☐ Nachmittag ☐ Abend ☐ Nacht

Mit Essen ☐ Ja ☐ Nein ☐ Snack Temperatur ☐ Kalt ☐ Raum ☐ Heiß

Weitere Zutaten / Notizen

Koffein J N _____ mg Zucker J N _____

Migräne in den nächsten 48 Std.? J N

GETRÄNKE-TRACKER



Migraine
Master

Getränk _____ Test-Nr. _____

Datum _____ Menge _____

Tageszeit

☐ Morgen ☐ Mittag ☐ Nachmittag ☐ Abend ☐ Nacht

Mit Essen ☐ Ja ☐ Nein ☐ Snack Temperatur ☐ Kalt ☐ Raum ☐ Heiß

Weitere Zutaten / Notizen

Koffein J N _____ mg Zucker J N _____

Migräne in den nächsten 48 Std.? J N

GETRÄNKE-TRACKER



Migraine
Master

Getränk _____ Test-Nr. _____

Datum _____ Menge _____

Tageszeit

☐ Morgen ☐ Mittag ☐ Nachmittag ☐ Abend ☐ Nacht

Mit Essen ☐ Ja ☐ Nein ☐ Snack Temperatur ☐ Kalt ☐ Raum ☐ Heiß

Weitere Zutaten / Notizen

Koffein J N _____ mg Zucker J N _____

Migräne in den nächsten 48 Std.? J N