	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Samstag				Sonntag			
	mo	mi	ab	na	mo	mi	ab	na	mo	mi	ab	na	mo	mi	ab	na	mo	mi	ab	na	mo	mi	ab	na	mo	mi	ab	na
kein Schmerz 1																												
2																												
3																												
↓ 4																												
Schmerzstärke 5																												
6																												
7																												
8																												
↓ 9																												
Stärk.Schmerz10																												
Fieber																												
Müdigkeit																												
Übelkeit																												
Stuhlgang																												
Medik.																												
Mineralw.+Calci.																												
Therapien																												
Sauna/Fango/Bad																												
Essen																												
Wetter / °C																												
Wetter																												