

## Persönliches Tagebuch

Name/Vorname

Adresse

PLZ/Ort

01.

Das Ziel dieses Tagebuches ist, im Verlauf der folgenden zwei Wochen mehr über Ihre Nesselsucht zu erfahren. Die Informationen über die Art Ihrer Beschwerden und deren Auswirkungen auf Ihren Alltag können Ihnen und Ihrem Arzt dabei helfen, sich einen besseren Eindruck von Ihren Lebensumständen und Ihren Gewohnheiten zu verschaffen und so die für Sie am besten geeigneten Behandlungsmöglichkeiten zu bestimmen.

Die dafür notwendigen Informationen sind Ihre Ernährungsgewohnheiten, körperliche Aktivität, psychische Verfassung, eventuell vorhandene Stressfaktoren, Ihre Symptome und eingenommene Medikamente.

## Informationen zu Ihrem Urtikaria-Tagebuch

Um erfolgreich nach den Ursachen Ihrer Nesselsucht fahnden zu können, ist das Führen eines Urtikaria-Tagebuches von entscheidender Bedeutung. Es kann Ihnen (und Ihrem Arzt) helfen, die Schwere und Verlauf Ihrer Erkrankung einzuschätzen, als auch Hinweise auf mögliche Ursachen und Auslöser geben. Bitte drucken Sie die nächste Seite mehrfach aus (eine Seite für jeden Tag) und dokumentieren Sie Ihre Urtikariabeschwerden und mögliche Auslöser/Ursachen über die nächsten 3-4 Wochen.

### Auf der linken Seite Ihres Tagebuches

- Bitte kreuzen Sie täglich an, ob Sie tagsüber unter Quaddeln, Rötungen, Schwellungen oder Juckreiz zu leiden hatten. Falls ja, geben Sie bitte Auskunft über die Anzahl, die Dauer, die Stärke der Beschwerden. Bitte entscheiden Sie sich von einem der drei Kästchen.
- Bitte kreuzen Sie täglich an, wie Sie den Schweregrad Ihrer Urtikariabeschwerden am entsprechenden Tag einschätzen. Bitte entscheiden Sie sich auch hier für eines der vier Kästchen.
- Bitte notieren Sie täglich an welche Medikamente (innerlich und äußerlich) Sie an den jeweiligen Tag zu sich genommen, bzw. verwendet haben. Geben Sie bitte auch die Dosierung an (z.B. morgens und abends eine Tablette).

### Auf der rechten Seite Ihres Tagebuches

- Bitte tragen Sie detailliert alle Nahrungsmittel und Getränke (auch Kaugummi, Bonbons etc.) die Sie zu sich genommen haben in die entsprechenden Zeilen auf der rechten Seite des Tagebuches ein.
- Aktivitäten/Triggerfaktoren/Sonstiges: Notieren Sie alles, von dem Sie glauben, dass es in einem ursächlichen Zusammenhang mit Ihren Beschwerden stehen könnte.



Bitte tragen Sie detailliert alle Nahrungsmittel und Getränke (auch Kaugummis, Bonbons etc.) die Sie zu sich genommen haben in die entsprechenden Zeilen. Notieren Sie bitte alles, von dem Sie glauben, dass es in einem ursächlichen Zusammenhang mit Ihren Beschwerden stehen könnte.

Frühstück

---

---

---

---

Mittagessen

---

---

---

---

Abendessen

---

---

---

---

Zwischendurch

---

---

---

---

Aktivitäten/Triggerfaktoren/Sonstiges

---

---

---

