

Bewusster Leben

Urtikaria-Tagebuch



Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.

Im Folgenden möchten wir Ihnen eine Hilfestellung geben, wie Sie beim Ausfüllen vorgehen sollten und was es zu beachten gibt.

Bitte füllen Sie für jeden Tag eine Seite aus und tun Sie dies so sorgfältig und genau wie möglich.

Art der Beschwerden

Bitte kreuzen Sie auf der linken Seite an, ob Sie an diesem Tag Quaddeln, Rötungen, Schwellungen oder Juckreiz hatten. Falls „Ja“ beschreiben Sie die Größe, Anzahl, Dauer und Stärke und bewerten anschließend den Schweregrad insgesamt für diesen Tag. Zum Beispiel:



	Wie viele	Größe im Durchschnitt	Dauer
Quaddeln	<input type="checkbox"/> Keine <input type="checkbox"/> Weniger als 20 <input type="checkbox"/> 20-50 <input type="checkbox"/> Mehr als 50	<input type="checkbox"/> Kleiner 1 cm <input type="checkbox"/> 1-5 cm <input type="checkbox"/> Größer 5 cm	<input type="checkbox"/> Weniger als 3 Std. <input type="checkbox"/> 3-12 Std. <input type="checkbox"/> Länger als 12 Std.

Medikamente

Geben Sie bitte zusätzlich für jeden Tag an, welche Medikamente Sie eingenommen haben (sowohl innerlich wie auch äußerlich, also Tabletten, aber auch Salben oder Nahrungsergänzungsmittel). Bitte geben Sie die Dosierung nach folgendem Schema an:

Medikament (Name und Dosis): z.B. Aspirin 500mg

Einnahme/Dosis: z.B. 1-0-1 für morgens, mittags, abends

Nehmen Sie regelmäßig Medikamente, wie zum Beispiel Tabletten für die Schilddrüse, Blutdruck, die Pille oder oder, können Sie ein Infoblatt mit der jeweiligen Medikation ins Tagebuch heften. Dann ersparen Sie sich die tägliche Eintragung. Im Tagebuch können Sie dies wie folgt vermerken:

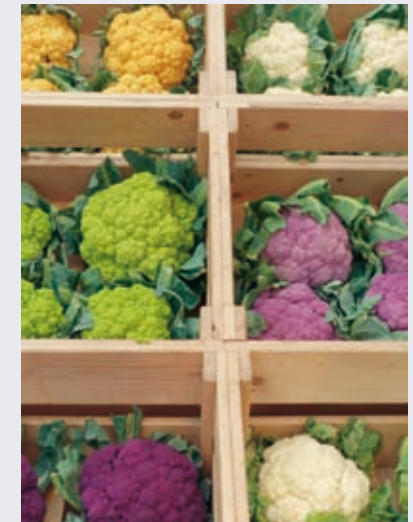
Einnahme anderer, auch regelmäßiger Medikamente

Medikament: **siehe Beiblatt**

Einnahme/Dosis: **siehe Beiblatt**

Lebensmittel

Bitte tragen Sie in der rechten Spalte des Tagebuches ein, welche Lebensmittel und Getränke Sie zu welcher Uhrzeit zu sich genommen haben. Ändern Sie im Rahmen der Diagnosestellung bitte nicht Ihr Essverhalten. Ernähren Sie sich nicht anders, nur weil Sie alles aufschreiben müssen. Falls Sie auswärts essen gehen, machen Sie sich Notizen und tragen diese später nach. Bitte notieren Sie auch Bonbons, Kaugummis oder Knabberereien, die Sie nebenher verzehrt haben. Je detaillierter Sie alles aufschreiben, desto besser können Ihre Beschwerden einem Auslöser zugeordnet werden. Lebensmittelmengen brauchen Sie in diesem Fall nur bedingt zu notieren. Es ist ausreichend, grobe Mengenangaben zu machen wie 2 Scheiben Vollkornbrot, 3 EL Brokkoli.



Bemerkungen/Sonstiges

Da es die unterschiedlichsten Auslöser für eine Urtikaria gibt, ist der Punkt unter Sonstiges besonders wichtig. Tragen Sie alles ein, was Ihnen in den letzten 24 Stunden aufgefallen ist, bzw. was anders war als an "normalen Tagen":

- Haben Sie Sport getrieben? Waren mit dem Hund spazieren?
- Waren Sie Temperaturschwankungen ausgesetzt, wie Sauna, heißes Bad oder ein Spaziergang im kalten Wind?
- Haben Sie schwere Taschen getragen? Ein neues Kleidungsstück angehabt, wie eine Hose, die drückt?
- Haben Sie neue Kosmetika oder Pflegeprodukte verwendet?
- Für Frauen kann auch die Periode ein entscheidender Triggerfaktor sein.



Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und stehen Ihnen für eine persönliche Beratung gerne zur Verfügung.

