



Für Heuschnupfenpatienten

mit Bitte um Beachtung

Um das richtige Mittel für Ihren diesjährigen Heuschnupfen zu wählen, ist es zuvor nötig, dass Sie Ihre Beschwerden mindestens *fünf*, besser *sieben* Tage beobachten. Dabei kommt es nur auf die Symptome an, die sich deutlich *immer wieder* zeigen, sich also durchziehen.

Zuerst achten Sie bitte auf denjenigen Leibesbereich, der *hauptsächlich* betroffen ist, d.h. der sie am stärksten plagt:

NASE, AUGEN, OHREN, GAUMEN, RACHEN (ODER MUND).

Dann notieren Sie bitte die *Art* der Beschwerden im jeweiligen Bereich:

- | | |
|--------|---|
| NASE | - Fließschnupfen (mild, wundmachend, Farbe)
- Stockschnupfen (Nasenverstopfung)
- Niesanfälle
- Jucken |
| AUGEN | - Tränen (mild, brennend)
- Schmerzen (Brennen, Stechen, Fremdkörpergefühl, usw.) - Jucken
- Hitzegefühl
- Rötung (Augen, Lider, Lidränder)
- Schwellung (Augen, Lider)
- Lichtempfindlichkeit |
| Ohren | - Jucken, Verstopfungsgefühl, ect. |
| Gaumen | - Jucken |
| Rachen | - Jucken (z. B. sich zu den Ohren erstreckend) |
| Mund | - Lippentrockenheit |

Dann beobachten Sie bitte *genau*, zu welcher *Zeit* und unter welchen *Umständen* Ihre Beschwerden am *stärksten*, bzw. am *geringsten* sind. Dazu neben vielen Möglichkeiten einige Beispiele: Witterung (feuchte/trockene Luft, Sonne, Wind); Aufenthalt drinnen, draußen, Wechsel von drinnen nach draußen oder umgekehrt; Reiben; Kühlung, z.B. Wasseranwendung an den Augen.

Zuletzt vermerken Sie bitte die *Begleitumstände*, die sich in der Heuschnupfenzeit melden und in *anderen* als den oben genannten Bereichen angesiedelt sind. Auch dazu einige Beispiele: Atmung (Asthma); Husten; Müdigkeit; Änderung der Stimmungslage.