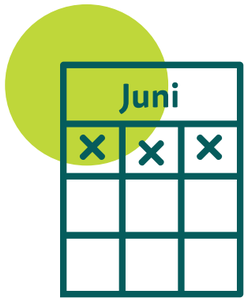
Symptom-Tagebuch

Um die Beschwerden durch die richtige Therapie reduzieren zu können, ist es für die HNO-Ärztin bzw. den HNO-Arzt hilfreich einen Überblick über die Symptome zu haben. Diese können z.B. mit Hilfe eines Tagebuchs dokumentiert werden.

Ein Symptom-Tagebuch ist eine perfekte Grundlage, um mit deiner Ärztin oder deinem Arzt die passende Therapie zu besprechen. Darin kannst du dein Wohlergehen jeden Tag ganz praktisch notieren. So hast du eine Übersicht dieser wichtigen Ereignisse jederzeit zur Hand.

So funktioniert dein tägliches Symptom-Tagebuch:

1. Trage das Datum ein.
2. Dokumentiere dein allgemeines Befinden mithilfe der Smileys in der Tabelle.
3. Beurteile die Ausprägung der angegebenen Symptome (z. B. Druckgefühl im Gesicht):
   - +++ starke Symptome
   - ++ mittelstark ausgeprägte Symptome
   - + leichte bis kaum spürbare Symptome
   - / keine Symptome
4. Mach dir bei Bedarf Notizen zu möglichen weiteren Symptomen und sonstigen Besonderheiten.



Symptome

+++ starke

++ mittelstark ausgeprägte

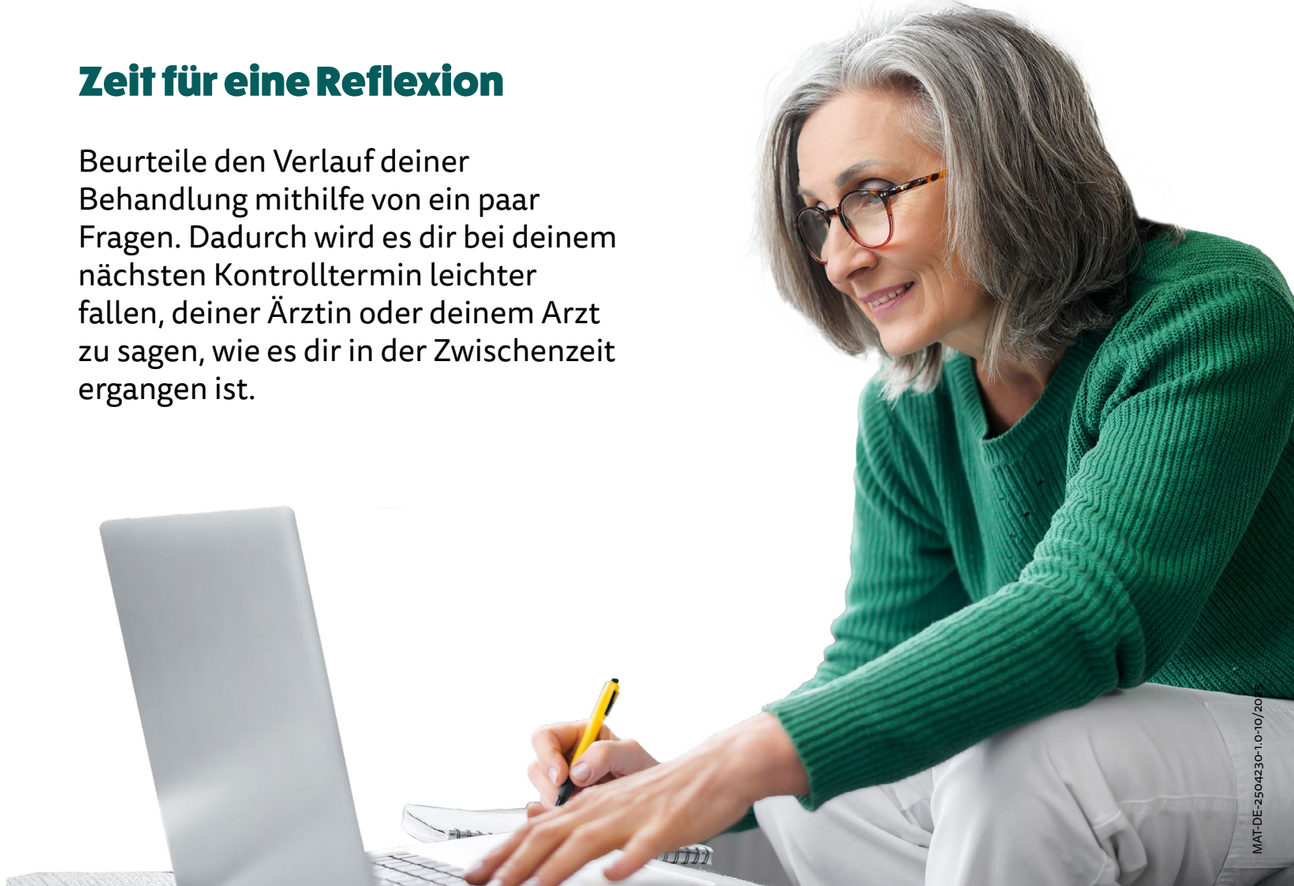
+ leichte bis kaum spürbare

/ keine

Datum	All-gemeines Befinden / Laune	Verstopfte Nase	Laufen der Nase / Sekretfluss in Rachen	Gesichts-schmerz / Druckgefühl	Vermindertes Riechver-mögen	Schlafstörungen (z.B. Durchschlaf-schwierigkeiten)	Notizen (weitere Symptome, Sonstiges)
21 – 02 2025	☺ ~~😐~~ ☹	+ + +	+	+ + +	+	+ + +	Heute habe ich endlich wieder meinen Kaffee geschmeckt
22 – 02 2025	☺ 😐 ~~☹~~	+ + +	+	+ + +	+ + +	+ + +	Ich bin letzte Nacht mehrfach aufgewacht

Zeit für eine Reflexion

Beurteile den Verlauf deiner Behandlung mithilfe von ein paar Fragen. Dadurch wird es dir bei deinem nächsten Kontrolltermin leichter fallen, deiner Ärztin oder deinem Arzt zu sagen, wie es dir in der Zwischenzeit ergangen ist.



MAT-DE-2504230-1.0-10/2025

Symptom-Tagebuch

Zeit für eine Reflexion

Bewerte die Veränderung deiner Symptome innerhalb der letzten Wochen im Vergleich zum vorherigen Zustand. Hat sich etwas geändert oder sind die Symptome in etwa gleich geblieben?

Konntest du innerhalb der letzten vier Wochen insgesamt eine Veränderung im deinem Alltag feststellen? Gibt es Aktivitäten, die du nun besser oder schlechter ausführen kannst?

Was ist dir sonst noch aufgefallen?
Konntest du irgendwelche Besonderheiten feststellen?

Symptome

+++ starke
++ mittelstark ausgeprägte
+ leichte bis kaum spürbare
/ keine

Datum	All-gemeines Befinden / Laune	Verstopfte Nase	Laufen der Nase / Sekretfluss in Rachen	Gesichts-schmerz / Druckgefühl	Vermindertes Riechver-mögen	Schlafstörungen (z.B. Durchschlaf-schwierigkeiten)	**Notizen** (weitere Symptome, Sonstiges)
	☺ 😐 ☹						
	☺ 😐 ☹						
	☺ 😐 ☹						
	☺ 😐 ☹						
	☺ 😐 ☹						
	☺ 😐 ☹						
	☺ 😐 ☹						
	☺ 😐 ☹						

MAT-DE-2504230-1.0-10/2025

Symptom-Tagebuch

Zeit für eine Reflexion

Bewerte die Veränderung deiner Symptome innerhalb der letzten Wochen im Vergleich zum vorherigen Zustand. Hat sich etwas geändert oder sind die Symptome in etwa gleich geblieben?

Konntest du innerhalb der letzten vier Wochen insgesamt eine Veränderung im deinem Alltag feststellen? Gibt es Aktivitäten, die du nun besser oder schlechter ausführen kannst?

Was ist dir sonst noch aufgefallen?
Konntest du irgendwelche Besonderheiten feststellen?

Symptome

+++ starke
++ mittelstark ausgeprägte
+ leichte bis kaum spürbare
/ keine

Datum	**All-gemeines Befinden / Laune**	Verstopfte Nase	Laufen der Nase / Sekretfluss in Rachen	Gesichts-schmerz / Druckgefühl	Vermindertes Riechver-mögen	Schlafstörungen (z.B. Durchschlaf-schwierigkeiten)	**Notizen** (weitere Symptome, Sonstiges)

MAT-DE-2504230-1.0-10/2025

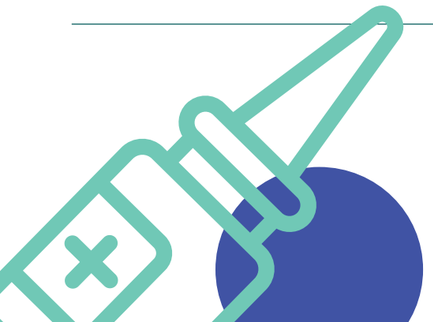
Symptom-Tagebuch

Zeit für eine Reflexion

Bewerte die Veränderung deiner Symptome innerhalb der letzten Wochen im Vergleich zum vorherigen Zustand. Hat sich etwas geändert oder sind die Symptome in etwa gleich geblieben?

Konntest du innerhalb der letzten vier Wochen insgesamt eine Veränderung im deinem Alltag feststellen? Gibt es Aktivitäten, die du nun besser oder schlechter ausführen kannst?

Was ist dir sonst noch aufgefallen?
Konntest du irgendwelche Besonderheiten feststellen?



Symptome

+++ starke
++ mittelstark ausgeprägte
+ leichte bis kaum spürbare
/ keine

	Datum	All-gemeines Befinden / Laune	Verstopfte Nase	Laufen der Nase / Sekretfluss in Rachen	Gesichts-schmerz / Druckgefühl	Vermindertes Riechver-mögen	Schlafstörungen (z.B. Durchschlaf-schwierigkeiten)	Notizen (weitere Symptome, Sonstiges)

MAT-DE-2504230-1.0-10/2025

Symptom-Tagebuch

Zeit für eine Reflexion

Bewerte die Veränderung deiner Symptome innerhalb der letzten Wochen im Vergleich zum vorherigen Zustand. Hat sich etwas geändert oder sind die Symptome in etwa gleich geblieben?

Konntest du innerhalb der letzten vier Wochen insgesamt eine Veränderung im deinem Alltag feststellen? Gibt es Aktivitäten, die du nun besser oder schlechter ausführen kannst?

Was ist dir sonst noch aufgefallen?
Konntest du irgendwelche Besonderheiten feststellen?

Symptome

+++ starke
++ mittelstark ausgeprägte
+ leichte bis kaum spürbare
/ keine

	Datum	**All-gemeines Befinden / Laune**	Verstopfte Nase	Laufen der Nase / Sekretfluss in Rachen	Gesichts-schmerz / Druckgefühl	Vermindertes Riechver-mögen	Schlafstörungen (z.B. Durchschlaf-schwierigkeiten)	**Notizen** (weitere Symptome, Sonstiges)

MAT-DE-2504230-1.0-10/2025

Symptom-Tagebuch

Zeit für eine Reflexion

Bewerte die Veränderung deiner Symptome innerhalb der letzten Wochen im Vergleich zum vorherigen Zustand. Hat sich etwas geändert oder sind die Symptome in etwa gleich geblieben?

Konntest du innerhalb der letzten vier Wochen insgesamt eine Veränderung im deinem Alltag feststellen? Gibt es Aktivitäten, die du nun besser oder schlechter ausführen kannst?

Was ist dir sonst noch aufgefallen?
Konntest du irgendwelche Besonderheiten feststellen?

Symptome

+++ starke
++ mittelstark ausgeprägte
+ leichte bis kaum spürbare
/ keine

Datum	**All-gemeines Befinden / Laune**	Verstopfte Nase	Laufen der Nase / Sekretfluss in Rachen	Gesichts-schmerz / Druckgefühl	Vermindertes Riechver-mögen	Schlafstörungen (z.B. Durchschlaf-schwierigkeiten)	**Notizen** (weitere Symptome, Sonstiges)

MAT-DE-2504230-1.0-10/2025