



alanoa *J*OURNAL

Schritt 1: Symptome protokollieren

Schritt 2: Symptome bewerten

Schritt 3: Trigger & Ursachen identifizieren



Schritt 1: Symptome protokollieren

Was?

Erstelle eine Liste mit allen deinen Symptomen. Dabei geht es um Zustände, die dich gesundheitlich einschränken bzw. von Zeit zu Zeit einschränken.

Deine Liste sollte sich auf alle gesundheitsrelevanten Aspekte beziehen. Mach' nicht den Fehler deine Allergie nur mit gewissen Symptomen in Verbindung zu bringen. Schreibe wirklich ALLES auf.

Das kann durchaus auch mal länger dauern. Fühl dich nicht gezwungen dich an alles auf einmal erinnern zu müssen. Ergänze die Liste Stück für Stück, bis du denkst, dass sie vollständig ist.

Trage deine Symptome in die erste Spalte des alanoa JOURNALS ein – ein Symptom pro Box.

Anbei ein paar Beispiele

- Müdigkeit – körperlich oder mental
- Generelles Unwohlsein
- Gewichtsprobleme
 - Probleme abzunehmen
 - Probleme zuzunehmen
 - Heißhunger
 - Übermäßiger Appetit

- Schmerzen
 - Kopf
 - Ohren
 - Hals
 - Nase
 - Brust
 - Herz
 - Bauch
 - Rücken
 - Gelenke
 - Muskel
 - _____

- Schlafprobleme
 - Probleme einzuschlafen
 - Probleme durchzuschlafen
 - Schlechte Schlafqualität

- Stimmungsschwankungen
 - Depressionen
 - Angst
 - Generelle Schwankungen
 - Reizbarkeit

- Konzentrationsprobleme
 - Schwierigkeiten sich auf eine Sache zu konzentrieren
 - Schlechtes Gedächtnis
 - Verwirrung
 - Überaktivität

- Juckreiz, Schwellungen, Rötungen
 - Gesicht
 - Augen
 - Ohren
 - Hals
 - Hände
 - Füße
 - Kopf
 - Gesäß
 - Genitalien
 - _____

- Nasenlaufen
- Husten
- Verringerte/erhöhte Geruchs-/Tastsinne
- Atemprobleme
- Probleme mit der Herzfrequenz

- Blähungen
- Durchfall
- Verstopfung
- Hautprobleme (trocken, fleckig, etc.)
- Akne
- Haarausfall
- _____
- Schwindel
 - Benommenheit
 - Gleichgewicht verlieren
 - Drehen im Kopf



Schritt 2 : Symptome bewerten

Was?

Jetzt geht es an die detaillierte Bewertung deiner Symptome.

Falls du das alanoa JOURNAL noch nicht heruntergeladen hast, dann wäre jetzt die beste Zeit dafür. Sonst wird es schnell unübersichtlich.

Nun bewertest du deine Symptome anhand folgender Punkte:

Einschränkung

Wie sehr schränkt dich die Symptomatik ein?

1. Kaum einschränkend
2. Wenig einschränkend
3. Moderat einschränkend
4. Sehr einschränkend
5. Extrem einschränkend

Frequenz

Wie oft hast du die Symptome?

1. Weniger als einmal pro Monat
2. Einmal pro Monat
3. 2-3 Mal pro Monat
4. Einmal pro Woche
5. 2-3 Mal pro Woche
6. Täglich
7. Mehrmals täglich
8. Durchgängig

Dauer

Wie lange bleibt die Symptomatik bestehen?

1. Sekunden
2. Einige Minuten
3. Bis zu einer Stunde, aber nicht länger
4. Mehrere Stunden, aber nicht den ganzen Tag
5. Einen ganzen Tag
6. Mehrere Tage
7. Eine Woche oder länger

Relativer Belastungszeitraum

Wie viel (in Prozent) deiner Zeit hast du die Symptome?

Bewerte deine durchschnittlichen Symptome in Spalte zwei des alanoa JOURNALS.

Wenn deine Symptome variieren, dann kreuz in Spalte drei „Ja“ an und bewerte auch deine Symptome, wenn sie am schlimmsten sind in Spalte vier.

SYMPTOM

Durchschnittlicher Schweregrad

Variiert die Schwere der Symptome?

Schweregrad wenn es am schlimmsten ist

*Beispiel:
Schnupfen*

Wie einschränkend sind die Symptome?

Wie oft hast du die Symptome?	Wie lang hast du die Symptome?
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>

Wie viel Prozent der Zeit sind die Symptome vorhanden?

0% 100%

Ja, die Symptome variieren

Nein, die Symptome sind überwiegend gleich

Wenn ja, dann rechte Boxen ausfüllen

Wie einschränkend sind die Symptome, wenn sie am schlimmsten sind?

Wie oft hast du diese schlimmen Symptome?	Wie lang hast du diese schlimmen Symptome?
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Wie viel Prozent der Zeit sind diese schlimmen Symptome vorhanden?

0% 100%

Wie einschränkend sind die Symptome?

Wie oft hast du die Symptome?	Wie lang hast du die Symptome?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Wie viel Prozent der Zeit sind die Symptome vorhanden?

0% 100%

Ja, die Symptome variieren

Nein, die Symptome sind überwiegend gleich

Wenn ja, dann rechte Boxen ausfüllen

Wie einschränkend sind die Symptome, wenn sie am schlimmsten sind?

Wie oft hast du diese schlimmen Symptome?	Wie lang hast du diese schlimmen Symptome?
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Wie viel Prozent der Zeit sind diese schlimmen Symptome vorhanden?

0% 100%



Schritt 3 : Trigger & Ursachen identifizieren

Wann?

Die Suche nach dem Trigger ist die eigentliche Detektivarbeit und erfordert hohe Aufmerksamkeit deinerseits.

Beobachte genau, wann deine Symptome auftreten bzw. wann sie besonders intensiv sind. Das wird dir Rückschlüsse auf deren Trigger erlauben.

Tages-, Wochen-, Monats-, Jahreszeiten - Treten deine Symptome zu gewissen Zeiten auf?

Nachts/Morgens

Im Tagesverlauf

Abends

Wochentage

Wochenende

Frühling

Sommer

Herbst

Winter

Rhythmen - Treten deine Symptome in gewissen Rhythmen auf?

Mit der Periode

Wodurch?

Du weißt nun, welche Symptome du hast. Zudem kennst du dessen genaue Ausprägung und in welchen Situationen sie meist auftreten.

Dieses Wissen ermöglicht es dir Rückschlüsse auf deine Allergien und ihre Ursachen zu ziehen.

Mögliche Ursachen

Abendbrot, Schlafzimmer (Staubmilben, Waschmittel, Weichspüler, Schimmel, Neue Möbel, Neue Teppiche, Frische Farbe, Neue Matratze, Haustiere)
Pollen, Nahrungsmittelallergien

Trigger auf Arbeit/Schule

Andere Gewohnheiten, Essen, Trinken als unter der Woche?

Pollenallergie (Frühblüher)

Pollenallergie

Pollenallergie (Spätblüher), Schimmelsporen

Nahrungsmittelallergien werden oft schlimmer im Winter

Progesteron-Allergie, Hefen-Allergie



Schritt 3 : Trigger & Ursachen identifizieren

Wann?

Wodurch?

Orte - Treten deine Symptome an bestimmten Orten auf?

- Innenräume
- Im Freien

- Auf dem Land
- In der Stadt

- Auto
- Züge, Flugzeuge, Transportmittel
- Hotels
- Ort mit hohem Verkehrsaufkommen

- _____

Aktivitäten - Treten deine Symptome nur bei gewissen Aktivitäten auf?

- Putzen
- Gartenarbeit
- Beim oder nach dem Essen
- Bei oder nach gewissen Freizeitaktivitäten

- _____

Essen - Haben gewisse Lebensmittel Einfluss auf deine Symptome?

- _____

Mögliche Ursachen

Schimmel, Staub, Staubmilben, Toxine, Verschmutzung
Schimmelpilze, Pollen, Luftverschmutzung

Schimmelpilze, Pollen, landwirtschaftliche Verschmutzung (Toxine)
Autoabgase, chemische Reinigungsmittel

VOC's, Schimmel, Öffnungen durch die Abgase eintreten
VOC's, Chemische Reinigungsmittel
VOC's, Chemische Reinigungsmittel, neue Möbel, Schimmel
Luftverschmutzung, Autoabgase

Staub, Reinigungsmittel
Schimmelpilze
Nahrungsmittelallergien

Mögliche Ursachen

Nahrungsmittelallergien, Kreuzallergien



Schritt 3 : Trigger & Ursachen identifizieren

Wann?

Wodurch?

Medikamente - Medikamente, die Einfluss auf deine Symptome haben? (positiv oder negativ)

- Antibiotika
- Antihistaminika
- Steroide
- _____

Wetter - Treten deine Symptome bei gewissen Wetterlagen mehr bzw. weniger auf?

- Feuchtes Wetter
- Trockenes, windiges Wetter
- Vor einem Gewitter
- _____

Umstände - Treten deine Symptome vermehrt auf, wenn sich etwas verändert?

- Heizung
- Klimaanlage
- Renovierung
- Wasserschaden
- _____

Darmflora, Hefenansiedlung, Hefenallergie
Helfen sie, dann sind Allergien die wahrscheinliche Ursache
Helfen sie, dann sind Allergien die wahrscheinliche Ursache

Schimmelpilze
Pollen, Staub
Schimmelpilze

Mögliche Ursachen

Verunreinigung der Heizung, Schimmel, Staub
Verunreinigung der Klimaanlage, Schimmel
Chemikalien
Schimmel



Schritt 3 : Trigger & Ursachen identifizieren

Wann?

Wodurch?

Lebensveränderung - Gab es ein einschneidendes Erlebnis in deinem Leben?

- Trennung/Scheidung
- Kündigung
- Tod eines Bekannten
- Gewichtsveränderung
- Viel Stress
- Krankheit

Ausschluss-Prinzip - Wann treten deine Symptome nicht auf?

- Urlaub
- In den Bergen
- Am Strand

Trigger Zuhause oder auf Arbeit
Pollen, Trigger in Städten
Trigger in Städten