Ihr persönliches Lippenherpes-Tagebuch.

Da Lippenherpes meistens immer wieder auftritt, ist es sinnvoll, seine individuellen Herpesauslöser zu kennen. Wer weiß, wann er vorsorglich etwas gegen den Lippenherpes tun muss oder welchen Situationen er besser gleich aus dem Weg gehen sollte, kann die Viren schneller in den Griff bekommen. Damit Sie diese Auslöser genau benennen können, haben wir ein persönliches Lippenherpes-Tagebuch für Sie aufgestellt.

Anleitung:
Beobachten Sie Ihre Lippenherpesattacken und führen Sie möglichst penibel Buch darüber. Nach einem gewissen Zeitraum sollten Sie wissen, welche Lebensumstände Ihren schlummernden Virus beflügeln oder nicht. So können Sie sich gezielter vor weiteren Infektionen schützen.

Angaben zu Ihren Herpesvirusattacken:	*Attacke 1*	*Attacke 2*	*Attacke 3*	*Attacke 4*	*Attacke 5*	*Attacke 6*	*Attacke 7*
Datum des ersten Auftretens							
Dauer							
Situation des Auftretens:							
1. Stress							
Die Situation, in der ich mich befand, war... stressfrei (= 0) bis stressreich (= 5)							

Angaben zu Ihren Herpesvirusattacken:	*Attacke 1*	*Attacke 2*	*Attacke 3*	*Attacke 4*	*Attacke 5*	*Attacke 6*	*Attacke 7*
2. Fieber und Erkältung							
Ich habe eine erhöhte Temperatur festgestellt.							
Ich habe Anzeichen einer Erkältungsattacke festgestellt. (z. B. Halsschmerzen)							
3. Urlaub und UV-Strahlung							
Ich habe einen Orts- oder Klimawechsel vorgenommen.							
Ich habe intensiv sonnengebadet.							
4. Anstrengung							
Ich habe mich über das gewohnte Maß hinaus körperlich betätigt.							
5. Ekel							
Ich habe mich vor einer Situation/einem Gegenstand geekelt.							
6. Schwangerschaft							
Ich bin im ... Monat schwanger.							