

Angaben zur Herpesvirenattacke	Lippentagebuch				Königlich privilegierte Apotheke Leck Tradition – Kompetenz – Service www.apotheke-leck.de			
Datum des ersten Auftretens								
Dauer								
Stärke (1-3, leicht mittel schwer)								
1. Stress								
Die Situation, in der ich mich befand war... Stressfrei=0 bis Stressreich=6								
Ich habe einen raschen Übergang von Stress und Entspannung erlebt.								
2. Anstrengung								
Ich habe mich über das gewohnte Maß hinaus körperlich betätigt.								
3. Fieber und Erkältung								
Ich habe eine erhöhte Temperatur festgestellt.								
Ich habe Anzeichen einer Erkältungskrankheit festgestellt.								
4. Urlaub								
Ich habe einen Orts- und Klimawechsel vorgenommen.								
5. Ekel								
Ich habe mich vor einer Situation / einem Gegenstand geekelt.								
6. Für Frauen: Schwangerschaft								
Ich bin im.....Monat schwanger								

Anleitung: Beurteilen Sie für jede Attacke die Situation, in der Sie sich bei der Entstehung befanden. Das gibt Ihnen einen besseren Einblick dahingehend, welche möglichen Auslöser bei Ihnen gehäuft einer Herpesvirenattacke vorausgehen.