

MEIN CSU-TAGEBUCH

CSU Symptome dokumentieren –
zur Unterstützung des Arztgesprächs

INHALT

1. WARUM ES WICHTIG IST, ÜBER CSU ZU SPRECHEN

2. WIE WIRD CSU BEHANDELT?

3. DAS ARZTGESPRÄCH ÜBER CSU

4. WAS IST DER UAS7?

4.1 SO FÜLLEN SIE DAS CSU TAGEBUCH RICHTIG AUS

4.2 IHR CSU-TAGEBUCH

4.3 ERGÄNZENDE BEOBACHTUNGEN ZUR LEBENSQUALITÄT

5. MEINE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN UND ZIELE

6. NÄCHSTE SCHRITTE

ÜBER DIESES SYMPTOMTAGEBUCH

Die chronische spontane Urtikaria, kurz CSU, ist eine chronische, immunologisch bedingte Erkrankung, die körperlich und seelisch stark belasten kann.^{1-4,9} CSU verläuft oft schubweise und die Symptome sind nicht immer genau dann sichtbar, wenn Sie bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sind.¹⁻²

Dieses Tagebuch hilft Ihnen, Ihre Symptome über 7 aufeinanderfolgende Tage strukturiert festzuhalten. Die tägliche Dokumentation erfolgt mithilfe des Urticaria Activity Score über 7 Tage (UAS7) – einem international anerkannten klinischen Instrument zur Beurteilung der Krankheitsaktivität bei CSU.⁶⁻⁸ Ihre Aufzeichnungen unterstützen Ihre Ärztin oder Ihren Arzt dabei, die Erkrankung besser einzuschätzen und gemeinsam mit Ihnen über die passende Therapie zu entscheiden.^{7,10}

Dieses Tagebuch soll Sie dabei unterstützen, über CSU und ihre Auswirkungen zu sprechen. Es bietet Anregungen und Hilfestellungen für das Arztgespräch, damit Sie gemeinsam eine Behandlung finden können, die Ihre Beschwerden bestmöglich lindert.

Bitte füllen Sie das Tagebuch täglich aus und bringen Sie es vollständig ausgefüllt zu Ihrem Arzttermin mit.

WARUM ES WICHTIG IST, ÜBER CSU ZU SPRECHEN

Die Symptome einer CSU haben sichtbare körperliche Auswirkungen, wie Rötungen oder Schwellungen. Für viele haben sie jedoch auch unsichtbare emotionale Auswirkungen.^{3-4,9}



Unvorhersehbare Schübe können Stress und Angst auslösen oder es erschweren, den Alltag zu planen.^{3,9}



Starker Juckreiz kann die Konzentration bei alltäglichen Tätigkeiten beeinträchtigen.^{2-4,9}



Menschen mit CSU können unter Schlafstörungen leiden, was zu Müdigkeit und Schlafmangel führt.^{2-4,9}

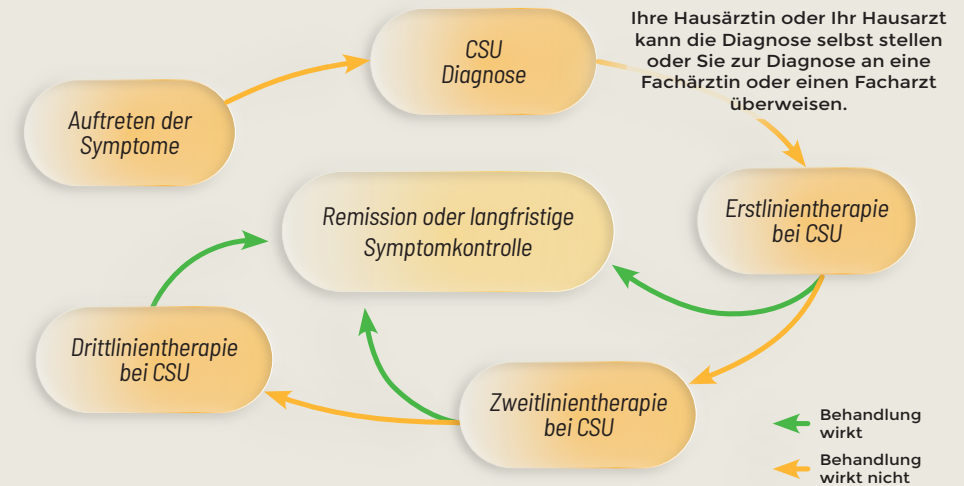


Manche Betroffene ziehen sich aus sozialen Situationen zurück, weil sie sich durch ihre Symptome ausgegrenzt oder unwohl fühlen.^{3,9}

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann nicht immer erkennen, wie stark CSU Ihr Leben beeinträchtigt. Wenn Sie schildern, wie sich die Erkrankung auf Ihren Alltag auswirkt, kann das Ihnen und Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt helfen, eine Behandlung zu finden, die Ihre Beschwerden verringert.



WIE WIRD CSU BEHANDELT?



CSU ist eine immunologisch bedingte Hauterkrankung, die häufig langfristig behandelt werden muss.⁴ Es kann einige Zeit dauern, bis die passende Behandlung gefunden ist. Es ist daher ganz normal, wenn die erste Therapie nicht sofort eine vollständige Linderung bringt.

In den meisten Fällen beginnt die Behandlung mit Antihistaminika.⁷ Diese helfen dabei, Histamin zu blockieren – also den Stoff, der Juckreiz, Quaddeln und Schwellungen auslöst.⁴ Wenn die Beschwerden weiter bestehen, kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt die Dosis erhöhen, in manchen Fällen bis auf das Vierfache der üblichen Menge.⁷

Wenn Antihistaminika Ihre Beschwerden nicht ausreichend lindern, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihre anhaltenden Symptome. Es kann weitere Behandlungsmöglichkeiten geben, die für Sie infrage kommen.

Wenn Ihre aktuelle CSU-Behandlung nicht den gewünschten Effekt hat, ist es wichtig, das offen anzusprechen. Wenn Sie erklären, wie sich Ihre Beschwerden auf Schlaf, Stimmung und Alltag auswirken, kann das helfen, gemeinsam die für Sie passende Behandlungsstrategie zu finden.



DAS ARZTGESPRÄCH ÜBER CSU

Ein offenes und ehrliches Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ist wichtig, damit sie oder er versteht, wie sich CSU auf Ihr Leben auswirkt.¹⁰

Dieser Abschnitt enthält Fragen und Hilfestellungen, die Sie dabei unterstützen können, sich auf das Gespräch über Ihre Erkrankung vorzubereiten.

Wenn die folgenden Seiten ausgefüllt sind, nehmen Sie sie zu Ihrem nächsten Termin mit und besprechen Ihre Angaben mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Tipp:

Möglicherweise zeigen sich Ihre Symptome während des Arzttermins nicht. Machen Sie Fotos von Ihren Symptomen und speichern Sie diese in einem CSU-Album auf Ihrem Smartphone, damit Sie während des Termins leicht darauf zugreifen können.



Tipp:

Es kann hilfreich sein, eine andere Perspektive einzunehmen. Fragen Sie Freunde und Familienangehörige, inwiefern sie bemerkt haben, dass sich Ihre CSU auf Sie oder Ihren Alltag auswirkt.



WAS IST DER UAS7?

Der Urticaria Activity Score über 7 Tage (UAS7) ist ein standardisierter klinischer Fragebogen zur Beurteilung der Krankheitsaktivität bei chronischer spontaner Urtikaria.^{6,7}

Er basiert auf der täglichen Bewertung von zwei zentralen Symptomen:⁶⁻⁸

- **der Anzahl der Quaddeln und**
- **der Stärke des Juckreizes.**

Diese beiden Werte werden jeden Tag erfasst und über 7 Tage addiert.

Der daraus resultierende Gesamtwert (0–42) hilft Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, den Schweregrad der Erkrankung objektiv einzuschätzen.^{6,7}



SO FÜLLEN SIE DAS CSU TAGEBUCH RICHTIG AUS

Bitte füllen Sie dieses Tagebuch an sieben aufeinanderfolgenden Tagen aus.

Ziel ist es, die Aktivität Ihrer chronischen spontanen Urtikaria (CSU) über eine Woche hinweg möglichst exakt zu erfassen.¹⁰



Allgemeine Hinweise:

- Beurteilen Sie Ihre Symptome rückblickend für die jeweils letzten 24 Stunden.⁶⁻⁸
- Versuchen Sie, das Tagebuch jeden Tag ungefähr zur gleichen Uhrzeit auszufüllen.⁸
- Berücksichtigen Sie dabei den gesamten Tagesverlauf, nicht nur den aktuellen Moment.
- Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – entscheidend ist Ihre persönliche Wahrnehmung.
- Bitte lassen Sie keinen Tag aus, da nur vollständige Daten einen aussagekräftigen Wochenwert ergeben.

Bewertung der Symptome⁶⁻⁸

An jedem Tag werden zwei Symptome getrennt bewertet:

1. ANZAHL DER QUADDELN

Bewerten Sie die maximale Anzahl an Quaddeln, die innerhalb der letzten 24 Stunden aufgetreten ist:

- 0 Punkte:** Keine Quaddeln
- 1 Punkt:** Weniger als 20 Quaddeln
- 2 Punkte:** 20–50 Quaddeln
- 3 Punkte:** Mehr als 50 Quaddeln oder großflächig zusammenfließende Quaddeln

2. STÄRKE DES JUCKREIZES

Bewerten Sie den stärksten Juckreiz, den Sie in den letzten 24 Stunden verspürt haben:

- 0 Punkte:** Kein Juckreiz
- 1 Punkt:** Leichter Juckreiz
- 2 Punkte:** Mäßiger Juckreiz, störend aber tolerierbar
- 3 Punkte:** Starker Juckreiz, der Alltag oder Schlaf deutlich beeinträchtigt

TAGES- UND WOCHENBEWERTUNG

Addieren Sie die Punkte für Quaddeln und Juckreiz.

Daraus ergibt sich ein Tageswert zwischen 0 und 6. Nach 7 Tagen werden alle Tageswerte zum UAS7-Wert addiert. Der Gesamtwert (UAS7) liegt zwischen 0 und 42.

Dieser Wochenwert dient Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zur Einschätzung der Krankheitsaktivität und kann bei Therapieentscheidungen unterstützen.¹⁰



Wichtiger Hinweis:

Falls Ihre Symptome im Tagesverlauf schwanken, wählen Sie bitte den höchsten Schweregrad, der innerhalb der letzten 24 Stunden aufgetreten ist.

IHR CSU-TAGEBUCH

Tag	Datum	Quaddeln				Juckreiz				Total
		Keine	<20	20-50	>50	Kein	Leicht	Mäßig	Stark	
1		0	1	2	3	0	1	2	3	
2		0	1	2	3	0	1	2	3	
3		0	1	2	3	0	1	2	3	
4		0	1	2	3	0	1	2	3	
5		0	1	2	3	0	1	2	3	
6		0	1	2	3	0	1	2	3	
7		0	1	2	3	0	1	2	3	

Wöchentlicher Gesamtwert (UAS7-Wert) _____

Tag	Datum	Quaddeln				Juckreiz				Total
		Keine	<20	20-50	>50	Kein	Leicht	Mäßig	Stark	
1		0	1	2	3	0	1	2	3	
2		0	1	2	3	0	1	2	3	
3		0	1	2	3	0	1	2	3	
4		0	1	2	3	0	1	2	3	
5		0	1	2	3	0	1	2	3	
6		0	1	2	3	0	1	2	3	
7		0	1	2	3	0	1	2	3	

Wöchentlicher Gesamtwert (UAS7-Wert) _____

Tag	Datum	Quaddeln				Juckreiz				Total
		Keine	<20	20-50	>50	Kein	Leicht	Mäßig	Stark	
1		0	1	2	3	0	1	2	3	
2		0	1	2	3	0	1	2	3	
3		0	1	2	3	0	1	2	3	
4		0	1	2	3	0	1	2	3	
5		0	1	2	3	0	1	2	3	
6		0	1	2	3	0	1	2	3	
7		0	1	2	3	0	1	2	3	

Wöchentlicher Gesamtwert (UAS7-Wert) _____

Tag	Datum	Quaddeln				Juckreiz				Total
		Keine	<20	20-50	>50	Kein	Leicht	Mäßig	Stark	
1		0	1	2	3	0	1	2	3	
2		0	1	2	3	0	1	2	3	
3		0	1	2	3	0	1	2	3	
4		0	1	2	3	0	1	2	3	
5		0	1	2	3	0	1	2	3	
6		0	1	2	3	0	1	2	3	
7		0	1	2	3	0	1	2	3	

Wöchentlicher Gesamtwert (UAS7-Wert) _____

ERGÄNZENDE BEOBACHTUNGEN ZUR LEBENSQUALITÄT

Wie hat sich CSU auf meinen Alltag ausgewirkt? (optional)

Diese Angaben ergänzen den UAS7, sind jedoch kein Bestandteil des Gesamtwerts.

	gar nicht	wenig	viel	stark
Schlaf	☐	☐	☐	☐
Arbeit/Konzentration	☐	☐	☐	☐
Soziale Aktivitäten	☐	☐	☐	☐
Stress	☐	☐	☐	☐
Depressive Stimmung	☐	☐	☐	☐
Sonstiges _____	☐	☐	☐	☐

Hier ist Platz für ergänzende Notizen:

MEINE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Es ist wichtig, dass Sie alle Behandlungsmöglichkeiten kennen. Sobald Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt die Optionen besprochen haben, können Sie gemeinsam eine Behandlung finden, die Ihre Symptome lindert.

Fragen an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt:

1. Was kann ich von meiner aktuellen CSU-Behandlung erwarten?
2. Welche weiteren Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei CSU?
3. Ich habe das Gefühl, dass meine derzeitige Behandlung meine Beschwerden nicht ausreichend verbessert – was kann ich tun?
4. Was empfehlen Sie mir zusätzlich, um meine Symptome zu lindern?

MEINE BEHANDLUNGSZIELE^{2-4,9}

Nutzen Sie den folgenden Platz, um festzuhalten, was Sie sich von Ihrer CSU-Behandlung wünschen und was Ihnen helfen würde, wieder mehr Normalität in Ihren Alltag zu bringen.

Beispiele für Behandlungsziele (bitte Zutreffendes ankreuzen):

- ☐ Ich möchte, dass CSU meinen Alltag weniger stark beeinträchtigt.
- ☐ Ich möchte bei der Arbeit weniger durch den Juckreiz abgelenkt sein.
- ☐ Ich möchte unbeschwerte Zeit mit Freunden verbringen können.
- ☐ Ich möchte nachts gut schlafen können, ohne durch den Juckreiz wachgehalten zu werden.
- ☐ Ich wünsche mir eine Behandlung, die schnell wirkt.
- ☐ Ich möchte, dass CSU nicht länger so viel Raum in meinem Leben einnimmt.

Bitte notieren Sie hier Ihre persönlichen Behandlungsziele:

NÄCHSTE SCHRITTE

TERMIN VEREINBAREN

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre aktuelle Behandlung Ihre CSU-Symptome nicht ausreichend lindert, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und vereinbaren Sie einen Termin für ein gezieltes Gespräch.

SYMPTOME BEOBACHTEN

Nutzen Sie den Fragebogen zur Erfassung Ihrer Symptome auf den Seiten 7 bis 11 dieses Leitfadens oder ein eigenes Tagebuch, um festzuhalten, wie sich Ihre Beschwerden im Laufe der Zeit verändern.

UNTERSTÜTZUNG FINDEN

Suchen Sie den Austausch mit anderen Menschen mit CSU, z. B. in Selbsthilfegruppen oder Online-Foren. Eigene Erfahrungen zu teilen und zu sehen, wie andere über ihre Beschwerden sprechen, kann Sie auch für Ihr eigenes Arztgespräch stärken.

Auch Gespräche mit Familie oder Freunden können helfen, offener über die Erkrankung zu sprechen. Vielleicht begleitet Sie auch jemand zu Ihrem Termin und unterstützt Sie dabei.

INFORMIERT BLEIBEN

Informieren Sie sich über CSU und die verfügbaren Behandlungsmöglichkeiten und fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn etwas unklar ist. Unter **www.skintolivein.at/urtikaria** finden Sie weitere Informationen zu CSU und den Behandlungsmöglichkeiten.

Referenzen:

1. <https://klinischestudien.at/krankheit/chronische-spontane-urtikaria/>
2. <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/haut-haare-naegel/hesselsucht.html>, zuletzt abgerufen am 12.06.2026
3. <https://gesund.bund.de/hesselsucht-urtikaria>, zuletzt abgerufen am 12.06.2026
4. <https://www.allergieinformationsdienst.de/krankheitsbilder/urtikaria>, zuletzt abgerufen am 12.06.2026
5. https://flexikon.doccheck.com/de/Chronische_spontane_Urtikaria, zuletzt abgerufen am 12.06.2026
6. https://www.psoriasisnetz.info/fileadmin/Media/PDF/Downloads_Patienten/Urtikaria/Urtikaria-Aktivitaets-Score_UAS7_Ausfuellanleitung.pdf, zuletzt abgerufen am 12.06.2026
7. Urtikaria Aktivitätsscore - Altmeyers Enzyklopädie - Fachbereich Allergologie, zuletzt abgerufen am 12.06.2026
8. <https://www.allergieinformationsdienst.de/krankheitsbilder/urtikaria>, zuletzt abgerufen am 12.06.2026
9. https://ifa.charite.de/metast/meldung/artikel/detail/chronische_spontane_urtikaria_wie_der_fokus_auf_das_krankheitsgeschehen_die_patientenversorgung_ver/Urtikaria_Diagnosetools_Tagebuch_Nutzen, zuletzt abgerufen am 12.06.2026
10. <https://www.urtikaria-campus.de/urtikaria-campus/diagnosetools/>, zuletzt abgerufen am 12.06.2026

