

KEIN GRUND ROT ZU WERDEN

Rosacea-Tagebuch vom _____

Dieses Tagebuch hilft Ihnen dabei, Ihre Rosacea-Schübe zu dokumentieren, mögliche Auslöser zu identifizieren und erneuten Schüben vorzubeugen. Sie können dazu für jeden Tag ein Blatt ausdrucken und ausfüllen.

— Zustand der Rosacea

1. Wie war der Zustand Ihrer Rosacea heute?

- keine Beschwerden
- gleichbleibend
- leichter Schub
- schwerer Schub
- tendenziell besser
- tendenziell schlechter

— Stress-Level

2. Wie schätzen Sie Ihr heutiges Stress-Level ein?

-
- sehr niedrig sehr hoch

— Wetterbedingungen

3. Welchem Wetter war Ihre Haut heute ausgesetzt?

- Sonne
- Hitze
- Kälte
- Wind
- hohe Feuchtigkeit
- geringe Feuchtigkeit (Heizungsluft)

— Lebensmittel und Getränke

4. Welche Lebensmittel und Getränke haben Sie heute zu sich genommen?

- Alkohol
- Heiße Getränke
- Scharfe Speisen
- Sonstige _____

— Aktivitäten

5. Welchen Aktivitäten sind Sie heute nachgegangen?

- Sport bzw. physische Anstrengung
- Heißes Bad / Dusche / Sauna
- Entspannungstechniken (z.B. autogenes Training / Yoga)
- Sonstige _____

— Hautpflegeprodukte

6. Welche Hautpflegeprodukte haben Sie heute verwendet?

— Medikamente und andere unterstützende Maßnahmen

7. Haben Sie heute Ihre Medikamente angewendet?

- Nein
- Ja, und zwar _____