

Neurodermitis Tagebuch



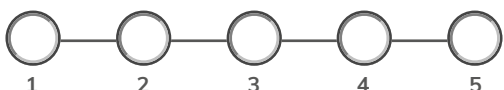
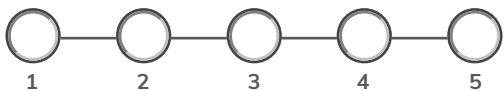
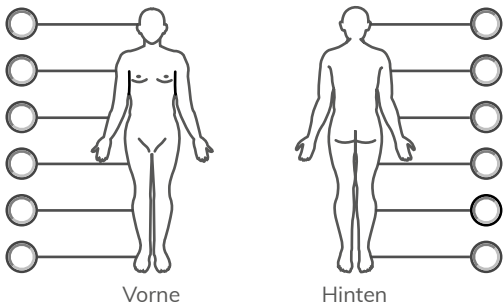
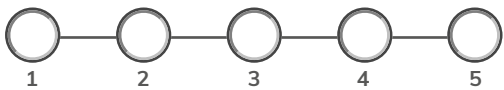
Neurodermitis ist eine chronische Hautkrankheit, die Millionen von Menschen betrifft. Sie äußert sich durch juckende, gerötete und oft entzündete Hautstellen, die Betroffenen das Leben erheblich erschweren können. Nicht selten empfinden Menschen mit Neurodermitis eine tiefe Frustration, denn die Symptome können nicht nur körperlich belastend, sondern auch psychisch zermürend sein. Der ständige Juckreiz, der oft zu Schlaflosigkeit führt, und die sichtbaren Hautveränderungen, die Scham oder Unsicherheit auslösen können, machen den Umgang mit der Krankheit besonders schwierig.

Was die Neurodermitis so kompliziert macht, ist die Vielzahl an möglichen Auslösern, die von Person zu Person unterschiedlich sein können. Die genauen Ursachen dieser Hauterkrankung sind bis heute nicht vollständig erforscht und viele Betroffene fühlen sich mit ihrer Situation allein gelassen. Eine Überempfindlichkeit des Immunsystems spielt eine wesentliche Rolle, aber auch äußere und innere Faktoren tragen zum Auftreten von Schüben bei. Allergien, die im Frühjahr durch Pollen verstärkt werden, oder das Schwitzen an heißen Sommertagen können die Symptome verschlimmern. Im Winter wiederum sind es die kalte, trockene Luft und die beheizten Innenräume, die der Haut zusetzen. Hinzu kommen unter Umständen individuelle Reaktionen auf bestimmte

Lebensmittel, Stress oder der Kontakt mit bestimmten Stoffen oder Materialien.

Eine weitere Herausforderung ist, dass viele Menschen über Jahre hinweg keine klaren Auslöser für ihre Neurodermitis finden können. Auf der Suche nach Antworten probieren sie oft wahllos zahlreiche Behandlungsansätze aus, ohne langfristig Erfolg zu haben. Genau hier kann ein Neurodermitis-Tagebuch eine wertvolle Unterstützung sein.

Ein solches Tagebuch hilft dabei, die persönlichen Auslöser der Krankheit systematisch zu identifizieren. Indem Sie täglich dokumentieren, wie sich Ihre Haut verhält und welche möglichen Einflussfaktoren vorliegen, können Sie allmählich Muster erkennen. Es wird Ihnen leichter fallen, Zusammenhänge zu erkennen und schließlich die Auslöser Ihrer Neurodermitis zu vermeiden. Das ist ein wichtiger Schritt, um die Lebensqualität zu verbessern und den Teufelskreis zu durchbrechen. Unser Neurodermitis-Tagebuch kann unkompliziert ausgedruckt werden, indem Sie dem Druckauftrag einfach eine beliebige Anzahl an zu druckenden Seiten mitgeben. Alternativ können Sie die interaktive Version auf Ihren mobilen Endgeräten nutzen. In der Rückschau wird es Ihnen bei der Beobachtung Ihrer Haut und möglicher Auslöser zu helfen.

Datum:		
Hautzustand und Empfinden	Zustand der Haut 1 = sehr schlecht, 5 = sehr gut	
	Juckreiz 1 = sehr schlecht, 5 = sehr gut	
	Betroffene Hautpartien Bitte markieren Sie die Hautpartien, die aktuell von Neurodermitis betroffen sind.	
Pflege und Behandlung	Pflegeprodukte Bitte notieren Sie alle Pflegeprodukte, die Sie heute verwendet haben, z.B. Shampoo, Haarkur, Handcreme, Bodylotion usw.	
	Vom Arzt verschrieben Bitte notieren Sie alle von Ihrem Arzt verschriebenen Mittel, die Sie heute gegen Ihre Neurodermitis verwendet haben, z.B. Salben, Tabletten, Spritzen usw.	
Potenzielle Einflussfaktoren	Wetter Wie waren heute die Wetterbedingungen? War es kalt oder warm? Hatten Sie das Gefühl, dass viele Pollen in der Luft waren? Schreiben Sie alle Besonderheiten nieder.	
	Wie stressig war Ihr Tag ? 1 = nicht stressig, 5 = sehr stressig	
	Besonderheiten des Tages Bitte notieren Sie mögliche Einflüsse auf Ihren Hautzustand, z. B. Schwimmbad, Übernachtung, Tiere, Chemikalien, Krankheit, Medikation, Sonne, Make-up, Kleidung, Waschmittel.	



Essen und Trinken:

Was haben Sie heute gegessen und getrunken?

Anmerkungen:

Hier können Sie weitere Besonderheiten sowie wichtige Themen notieren,
die bei Ihrem nächsten Arztbesuch angesprochen werden sollten.

