



ZUM AUSDRUCKEN & MITNEHMEN

Mein Hauttagebuch

Eine schlichte Vorlage von studio_nell

Zwei Wochen, jeden Abend zwei Minuten. Mehr ist es nicht.

Ich habe so ein Tagebuch geführt, als meine Haut kaum noch etwas vertragen hat. Es hat mir nicht verraten, was mir hilft. Aber es hat mir beim Termin in der Praxis geholfen, weil ich plötzlich etwas erzählen konnte statt nur zu raten.

Vielleicht hilft es dir genauso. Druck es aus, leg es neben dein Bett und mach es dir so einfach wie möglich.

Was drin ist

Seite 2 So funktioniert es, und was ich zum Termin mitnehme

Seite 3 Woche 1, Tag für Tag

Seite 4 Woche 2, Tag für Tag

Seite 5 Meine Fragen für den Termin

Bitte lies das kurz

Dieses Tagebuch ist eine reine Notizhilfe. Es ist keine ärztliche Beratung, keine Diagnose und keine Behandlung und ersetzt sie auch nicht. Bei Hautveränderungen, bei einer Verschlechterung oder wenn du unsicher bist, wende dich bitte an deine Hautärztin oder deinen Hautarzt. Eine ärztlich verordnete Therapie bitte nicht eigenmächtig absetzen oder verändern. Trigger und Verträglichkeit sind individuell, was ich hier notiere, gilt für mich und nicht für dich.

In zwei Minuten am Abend

- 1 **Jeden Abend eine Zeile.** Immer zur gleichen Zeit, am besten direkt nach dem Cremes. Eine Zeile reicht, du musst keine Aufsätze schreiben. Lücken sind auch okay.
- 2 **Kreuze die Skalen ehrlich an,** nicht so, wie du sie gern hättest. Die Zahlen sind nur für dich, es gibt kein gutes und kein schlechtes Ergebnis.
- 3 **Notiere alles Neue.** Ein neues Produkt, ein anderes Waschmittel, ein Wetterumschwung, eine anstrengende Woche, wenig Schlaf. Genau diese Notizen sind später das Interessante.
- 4 **Ändere möglichst nur eine Sache auf einmal** und gib ihr ein paar Tage. Wenn du drei Dinge gleichzeitig umstellst, weißt du hinterher nicht, woran es lag.
- 5 **Nimm die Seiten zum Termin mit.** Das Gespräch wird dadurch viel konkreter, und du musst dich nicht an alles erinnern.

Wenn du etwas Neues ausprobierst: erst an einer kleinen, unauffälligen Stelle testen, zum Beispiel in der Armbeuge oder hinter dem Ohr, und über mehrere Tage beobachten. Wenn es brennt, juckt oder rötet: absetzen. Bei stärkeren oder anhaltenden Reaktionen bitte ärztlich abklären lassen. Auch Naturprodukte können reizen oder eine Allergie auslösen.

Was ich zum Termin mitnehme

- ☐ Die ausgefüllten Tagebuchseiten der letzten Wochen
- ☐ Seit wann es besteht und an welchen Stellen
- ☐ Welche Produkte ich benutze, Reinigung und Pflege, mit Namen
- ☐ Was ich zuletzt verändert oder neu ausprobiert habe
- ☐ Wann es schlimmer wird und was ich als Auslöser vermute
- ☐ Ob und wie oft mich der Juckreiz nachts wach hält
- ☐ Was mich im Alltag am meisten belastet, auch seelisch
- ☐ Meine offenen Fragen (Seite 5)

WOCHE 1

Meine Haut im Alltag

So geht es: Jeden Abend eine Zeile ausfüllen. Datum eintragen, bei Haut, Juckreiz und Stress eine Zahl von 1 bis 5 einkreisen, Schlafstunden notieren und bei „Notizen“ kurz aufschreiben, was neu war.

1 = wenig / ruhig 3 = mittel 5 = stark / sehr gereizt

Beispiel: 14.10. | Haut 4 | Juckreiz 3 | Stress 2 | Schlaf 6 Std. | Neue Creme getestet

Datum	Haut 1-5	Juckreiz 1-5	Stress 1-5	Schlaf	Notizen: Was war neu?
1.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	____ Std.	_____ _____
2.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	____ Std.	_____ _____
3.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	____ Std.	_____ _____
4.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	____ Std.	_____ _____
5.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	____ Std.	_____ _____
6.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	____ Std.	_____ _____
7.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	____ Std.	_____ _____

Mein Rückblick auf die Woche

Wann ging es meiner Haut besser oder schlechter? Was ist mir aufgefallen?

WOCHE 2

Meine Haut im Alltag

So geht es: Jeden Abend eine Zeile ausfüllen. Datum eintragen, bei Haut, Juckreiz und Stress eine Zahl von 1 bis 5 einkreisen, Schlafstunden notieren und bei „Notizen“ kurz aufschreiben, was neu war.

1 = wenig / ruhig 3 = mittel 5 = stark / sehr gereizt

Beispiel: 14.10. | Haut 4 | Juckreiz 3 | Stress 2 | Schlaf 6 Std. | Neue Creme getestet

Datum	Haut 1-5	Juckreiz 1-5	Stress 1-5	Schlaf	Notizen: Was war neu?
1.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	____ Std.	_____ _____
2.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	____ Std.	_____ _____
3.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	____ Std.	_____ _____
4.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	____ Std.	_____ _____
5.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	____ Std.	_____ _____
6.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	____ Std.	_____ _____
7.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	____ Std.	_____ _____

Mein Rückblick auf die Woche

Wann ging es meiner Haut besser oder schlechter? Was ist mir aufgefallen?

Meine Fragen

Im Wartezimmer fällt einem alles ein und im Sprechzimmer nichts mehr. Deshalb schreib die Fragen vorher auf. Es gibt keine zu kleine Frage.

Das möchte ich fragen

Das ist mir im Alltag am wichtigsten

Was in der Praxis besprochen wurde

Und zum Schluss noch einmal

Dieses Tagebuch sammelt Beobachtungen, es bewertet nichts und empfiehlt nichts. Es ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Wenn Stellen nässen, verkrusten, schmerzen oder sich entzündet anfühlen, wenn der Juckreiz dich nachts wachhält, wenn es schlechter wird oder dich seelisch belastet: Das sind gute Gründe für einen Termin. Auch dann, wenn du dir nicht sicher bist, ob es reicht.