

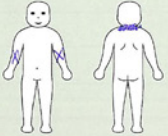
Neurodermitis-Tagebuch

Das Neurodermitis-Tagebuch hilft mögliche Schubauslöser zu entdecken.

Eingetragen werden:

- Hautbeschwerden, Zustand der Haut, betroffene Hautpartien, Juckreiz(-stärke)
- Schlafstörungen, Infekte, Fieber, Erkältung, Stress, Wetter, Pollenflug, Ernährung
Medikamente, Hautpflege.

Datum: _____ Arbeits-, Schul- oder Kitatag Urlaub oder freier Tag

	Zustand der Haut (in den letzten 24 h)	1	2	3	4	5	6	
Hautbeschwerden	Juckreiz 1 = gar nicht; 6 = sehr stark	1	2	3	4	5	6	
	Betroffene Hautpartien Bitte in der Zeichnung markieren							
Behandlung der Neurodermitishaut	Hautpflege z.B. Salben, Cremes, Badezusätze und ähnliches	Name: Eubos 5% Harnstoff						
	Zahl der täglichen Anwendung	2x mal täglich						
	Wirkstoffhaltige Cremes und Salben; z.B. Cortison, Harnstoff oder Gerbstoffe etc.	Name: Linola H Fe HN						
	Zahl der täglichen Anwendung	1x mal täglich						
Äußere Einflüsse	Arzneimittel z.B. Antihistaminika, Antibiotika Uhrzeit der Anwendung	Name: Xusal 1 Tablette						
	Zahl der täglichen Anwendung	20 Uhr mal täglich						
Äußere Einflüsse	Schlafstörungen 1 = gar nicht; 6 = sehr stark	1	2	3	4	5	6	
	Andere Erkrankungen z.B. Atemnot, Infekte, Fieber etc.	—						
	Verhalten z.B. ruhig, normal, aufgeregt	—						
	Kontakt zu Tieren Bitte Tiere notieren	—						
	Wetterbedingungen z.B. kühl, warm, Pollenflug etc.	Südw - warm						
	Besonderheiten z.B. Geburtstag, Urlaub, Impfung	Gräser - Pollenflug						
	Sonstiges							

Uhrzeit	Lebensmittel/Getränke	Beschwerden mit Uhrzeit und Bewertung 1 = sehr gut; 6 = sehr schlecht
7.00	150g Kirschen / Glas 1 Naturjoghurt GG1 EL Haferflocken 1 Becher Kaffee (Milch + Zucker)	
11.00	1 Roggenvollkornbrötchen mit Käse, Fleischwurst, Butter 1/2 rote Paprika	
11.30	1 Vollkornbrot mit Salatöl	
14.00	1 Karottensalatbrötchen mit Käse, Butter, Cocktail- Tomaten (5 Stück)	
18.00	500g Spargel, 4 Salzkartoffeln, Bechamelsoße, 1 Schnittlauch	
20.00	1 kleines Eis (Vanille)	
	Über den ganzen Tag getrunken ca. 3 Liter Mineralwasser	