

# DEIN NEURODERMITIS- TAGEBUCH

Leben  
mit  
**N**



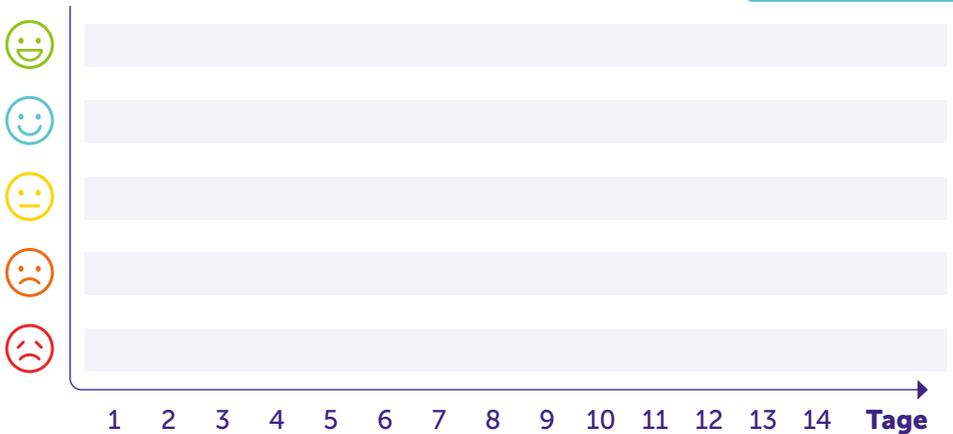
sanofi | **REGENERON**<sup>®</sup>

# FÜR DEIN ARZTGESPRÄCH – AUF EINEN BLICK

Zusätzlich zu den täglichen Tagebuchseiten kannst Du hier ein Kreuz pro Tag in die 14-tägigen Übersichten setzen. So ist nach 14 Tagen eine Entwicklung Deines Hautzustands und Juckreizes ersichtlich.

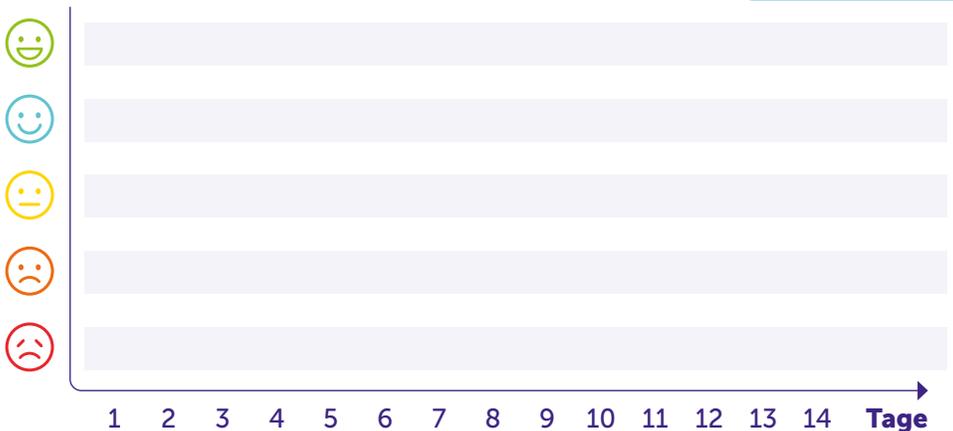
## Genereller Hautzustand

Woche 1 & 2



## Juckreiz

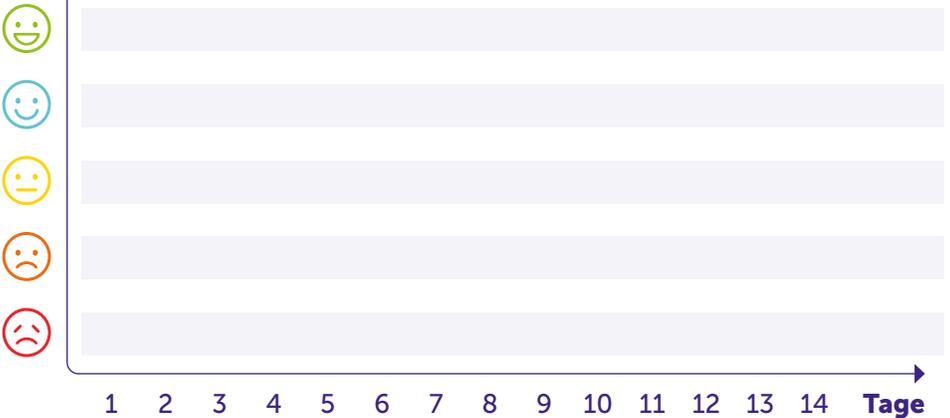
Woche 1 & 2



# FÜR DEIN ARZTGESPRÄCH – AUF EINEN BLICK

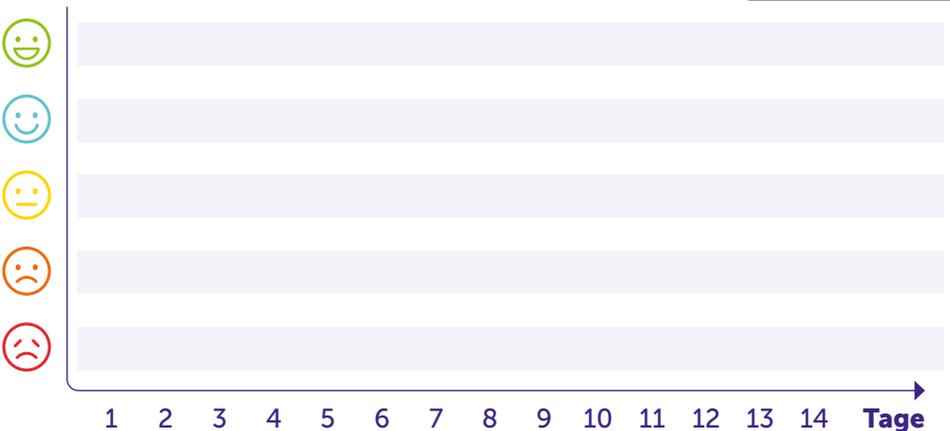
## Genereller Hautzustand

Woche 3 & 4



## Juckreiz

Woche 3 & 4



# DEIN TAGEBUCH HILFT DIR IM ARZTGESPRÄCH

Am besten führst Du Dein Tagebuch 4 Wochen lang täglich, damit der Verlauf Deiner Neurodermitis und Deines Wohlbefindens über einen langen Zeitraum dokumentiert wird. So kann Dein Dermatologe\* sich ein genaues Bild über Deine Neurodermitis machen und feststellen, ob es eine Entwicklung oder mögliche Trigger gibt.

Gleichzeitig hilft Dir die Dokumentation, mehr über Dich und Deine Neurodermitis herauszufinden. Je mehr Du über Deine Erkrankung weißt, umso leichter wird es Dir fallen, Strategien zu entwickeln, die Dir im Lebensalltag helfen können.

Zusätzlich zu den täglichen Tagebucheinträgen kannst Du auf den Umschlagseiten ein Kreuz pro Tag in die 14-tägigen Übersichten setzen. So ist nach 14 Tagen eine Entwicklung Deines Hautzustands und Juckreizes ersichtlich.

**Nun kann es losgehen – Du kannst jeden Tag eine Seite ausfüllen.**

\* Allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde auf die gleichzeitige Verwendung geschlechtsspezifischer Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten aber selbstverständlich für alle Geschlechter.

## Gut vorbereitet für Dein Arztgespräch

### Setze Dir ein Ziel für den Termin

Bereite Dich in den Tagen und Wochen vor Deinem nächsten Arzttermin bestmöglich vor, indem Du Deine Ziele konkret benennst und Dir wichtige Themen aufschreibst.

### Bringe Deine Notizen mit

Deine Notizen sind ein guter Ausgangspunkt und sie vermitteln Deinem Dermatologen ein gutes Bild davon, wie sich die Neurodermitis auf Deine Lebensqualität auswirkt.

### Dokumentiere Deinen Hautzustand mit Fotos

So kannst Du zeigen, wie sich Dein Hautbild seit dem letzten Termin verändert hat. Auch wenn Du zum Zeitpunkt des Termins gerade keinen Schub hast, kann Dein Dermatologe sich ein umfassendes Bild vom Verlauf Deiner Neurodermitis machen.

### Informiere Dich über Deine Behandlungsmöglichkeiten

Inzwischen gibt es moderne Therapien bei Neurodermitis. Du möchtest gut vorbereitet in das Gespräch mit Deinem Dermatologen gehen? Informiere Dich über langfristige Behandlungsmöglichkeiten auf unserer Website.

[leben-mit-neurodermitis.info](https://www.leben-mit-neurodermitis.info)

## Welche nächsten Schritte haben sich aus Deinem letzten Arztgespräch ergeben?







# WOCHE 1 & 2

# TAG 1

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

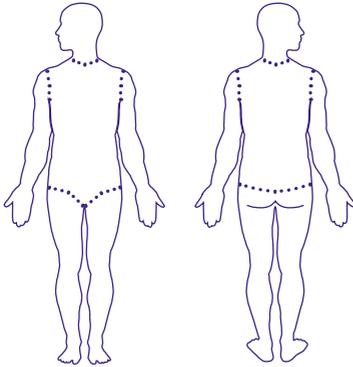
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur (ca. in °C) -10 0 +10 +20 +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):

**AUF VERÄNDERUNG ZU HOFFEN,  
OHNE SELBST ETWAS DAFÜR ZU TUN,  
ist wie am  
BAHNHOF ZU STEHEN UND AUF  
EIN SCHIFF ZU WARTEN.**

# TAG 2

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

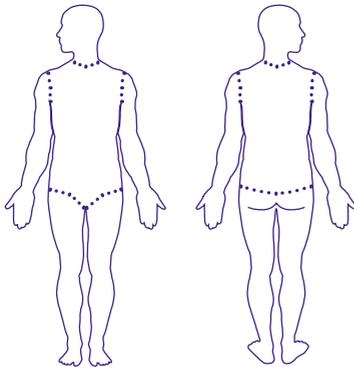
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h)    0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Temperatur (ca. in °C)                    -10                    0                    +10                    +20                    +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

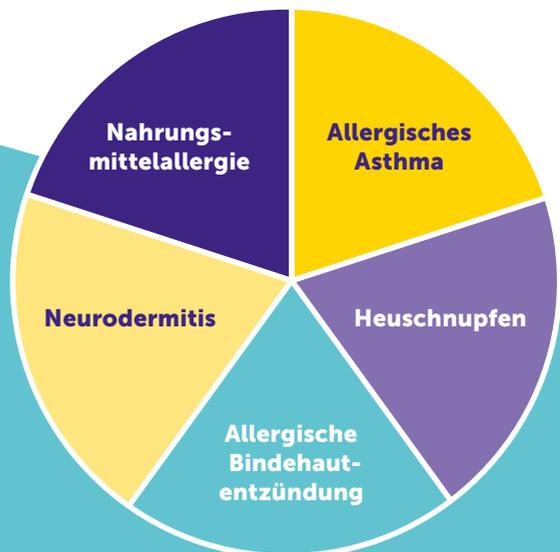
Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):

### Was ist der atopische Formenkreis?

Mehr Infos findest Du auf

[www.leben-mit-neurodermitis.info/verstehen](http://www.leben-mit-neurodermitis.info/verstehen)



# TAG 3

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

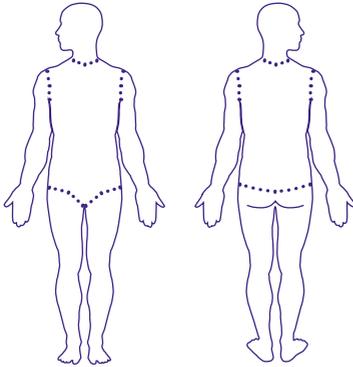
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h)    0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Temperatur (ca. in °C)                    -10                    0                    +10                    +20                    +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):



### Spieglein, Spieglein!

Betrachte den Zustand Deiner Haut regelmäßig im Spiegel.

Du kannst die Hautveränderungen dokumentieren und Bilder für das Arztgespräch machen.

# TAG 4

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

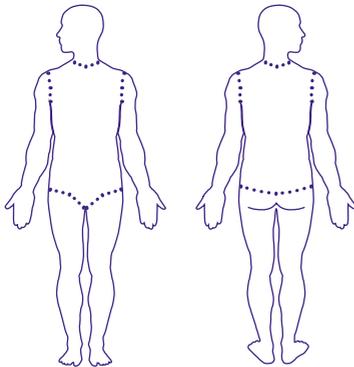
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h)    0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Temperatur (ca. in °C)                    -10                    0                    +10                    +20                    +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):

**WIR KÖNNEN DEN  
WIND NICHT ÄNDERN,  
ABER DIE SEGEL  
ANDERS SETZEN.**

# TAG 5

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

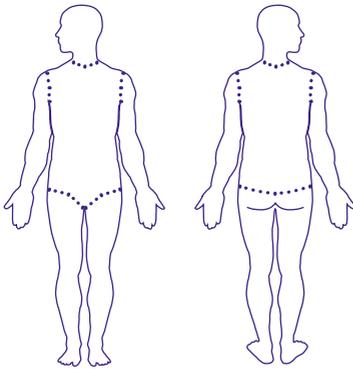
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur (ca. in °C) -10 0 +10 +20 +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):

### 5 Dinge, die einen guten Dermatologen ausmachen

- ✓ Er nimmt sich **Zeit** für Dich.
- ✓ Er **erklärt** Dir alles **leicht verständlich**.
- ✓ Er stellt sicher, dass Du alles **verstanden** hast und geht auf **Deine Fragen** ein.
- ✓ Er zeigt Dir **Optionen** auf und geht auf Deine **Bedürfnisse** ein.
- ✓ Er nimmt Dich **ernst** und begegnet Dir mit **Respekt**.



Unser Expertenfinder kann Dir helfen, einen Neurodermitis-Spezialisten in Deiner Nähe zu finden:

[www.leben-mit-neurodermitis.info/aerztefinder/](http://www.leben-mit-neurodermitis.info/aerztefinder/)

# TAG 6

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

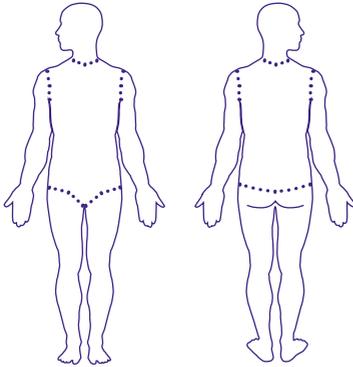
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur (ca. in °C) -10 0 +10 +20 +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):

**Bereits 11 Minuten  
Spaziergehen pro Tag  
können sich positiv auf die  
Gesundheit auswirken.**



# TAG 7

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

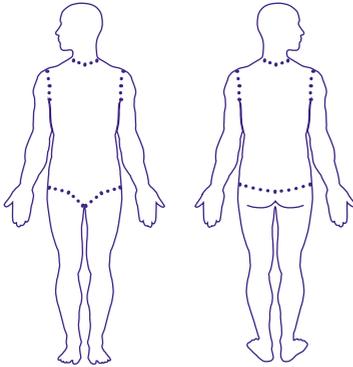
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h)    0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Temperatur (ca. in °C)                    -10                    0                    +10                    +20                    +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):

**EIN LÄCHELN IST  
EINE KURVE, DIE VIELES  
GERADEBIEGT.**

# TAG 8

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

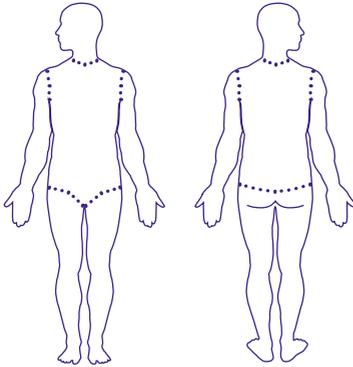
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur (ca. in °C) -10 0 +10 +20 +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):

**Sei gut zu Dir.  
Setze Dich nicht  
unter Druck!**

**Ich muss  
damit  
aufhören!**

**Ich muss das  
alleine schaffen!**

**Ich muss  
Rücksicht  
nehmen!**

# TAG 9

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

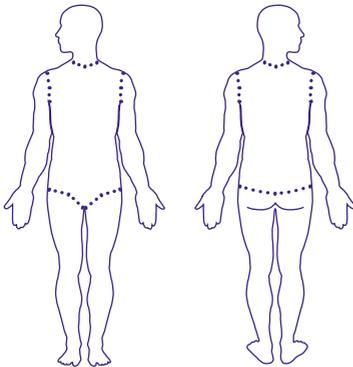
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h)    0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Temperatur (ca. in °C)                    -10                    0                    +10                    +20                    +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):

### 3 gute Gründe für Atemübungen

- ✓ Sie können **entspannen** und **Stress reduzieren**.
- ✓ Sie können beim **Einschlafen** helfen.
- ✓ Sie können bei **Hitze helfen** und einen **kühlenden Effekt** haben.



# TAG 10

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

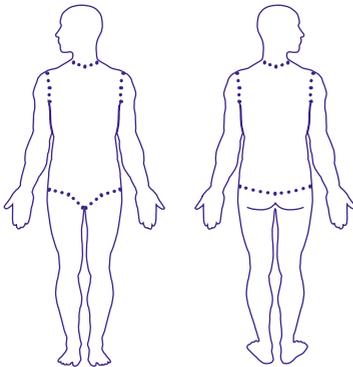
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h)    0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Temperatur (ca. in °C)                    -10                    0                    +10                    +20                    +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):

**DU BIST STARK,**

**weil Du Deine Schwächen kennst.  
Du bist mutig, weil Du Dich  
Deinen Ängsten stellst. Du bist schön,  
weil Du Dich liebst, wie Du bist.**

**DU BIST GLÜCKLICH,**

**weil Du Dich dazu entschieden hast.**

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

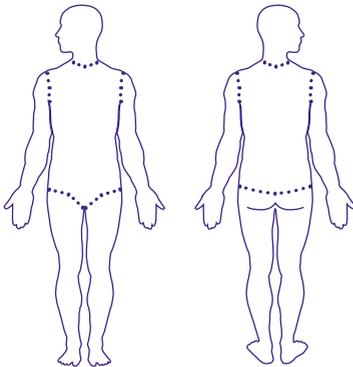
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur (ca. in °C) -10 0 +10 +20 +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):

**HUMOR** IST,  
WENN MAN TROTZ-  
DEM LACHT.



# TAG 12

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

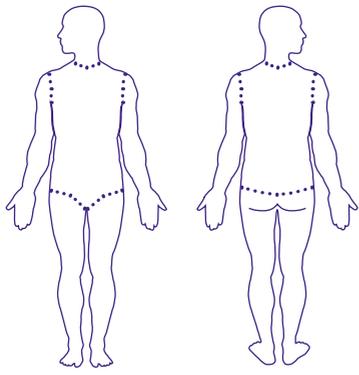
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

- Kleidung
- Schweiß
- Pflegeprodukte
- Sport
- Schwimmen/Sauna
- Umwelteinflüsse
- Weiblicher Zyklus
- Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur (ca. in °C) -10 0 +10 +20 +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):

**SEI STÄRKER**  
**ALS DEINE STÄRKSTE**  
**AUSREDE.**

# TAG 13

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

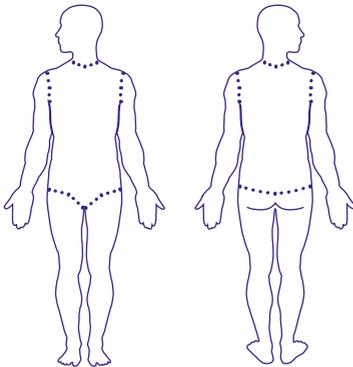
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur (ca. in °C) -10 0 +10 +20 +30

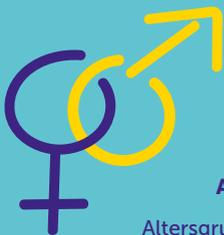
	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):



**Du bist nicht allein –  
viele Menschen leiden  
unter Neurodermitis!**

**Anteil der Versicherten mit Diagnose Neurodermitis**



# TAG 14

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

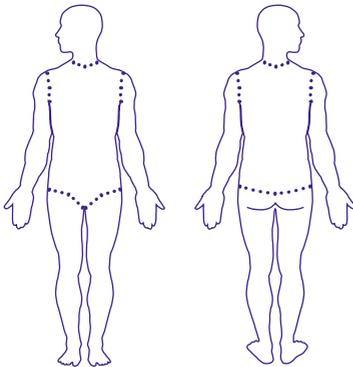
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur (ca. in °C) -10 0 +10 +20 +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):

### Arztbesuch während der Arbeitszeit? Das solltest Du beachten:



Generell gilt: Wer **krank und damit arbeitsunfähig ist, darf einen Arzt aufsuchen**. Allerdings musst Du Deinen Arbeitgeber umgehend informieren.



Deine Vorsorgetermine musst Du Dir in der Regel außerhalb der Arbeitszeit legen. Bei Terminkonflikten sprichst Du am besten direkt mit Deinem Arbeitgeber.







# WOCHE 3 & 4

# TAG 1

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

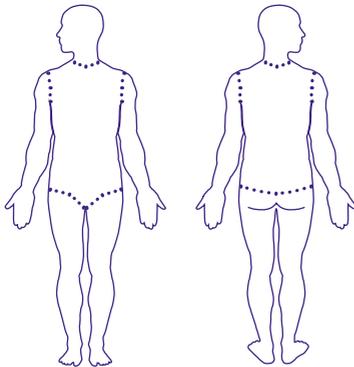
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur (ca. in °C) -10 0 +10 +20 +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):

### Hirse: Warum Du das Power-Getreide öfter essen solltest!

Hirse ist ...

- ✓ entzündungshemmend
- ✓ vitalstoffreich (reich an Magnesium, Zink und Vitamin B6)
- ✓ leicht bekömmlich
- ✓ glutenfrei

# TAG 2

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

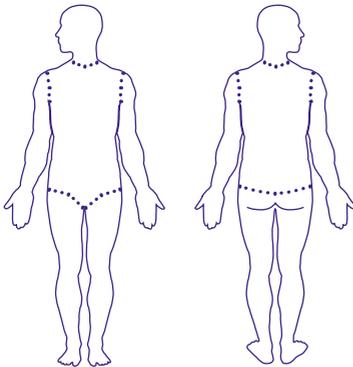
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h)    0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Temperatur (ca. in °C)                    -10                    0                    +10                    +20                    +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):



**DAS **LEBEN** IST  
SO BUNT, WIE DU ES  
DIR AUSMALST.**

# TAG 3

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

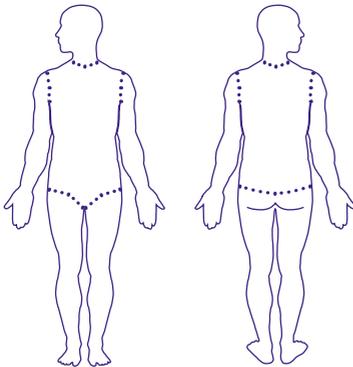
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h)    0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Temperatur (ca. in °C)                    -10                    0                    +10                    +20                    +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):

**Hier haben sich vier verschiedene Behandlungsoptionen versteckt. Kannst Du sie finden?**

E H R L B M J K N R P G  
 V B A S I S P F L E G E  
 P S A X O H L Z I N Q O  
 J R D F L I W C B F K D  
 W E O C O J S U D K O Z  
 K L P T G H M G S V R S  
 V D L U I E H N Y T T J  
 N R M O K V W L P F I B  
 W P Q C A N F A T I S J  
 C H I K G T S W V L O O  
 C I C L O S P O R I N M  
 W U M X K J A H E R U H

# TAG 4

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

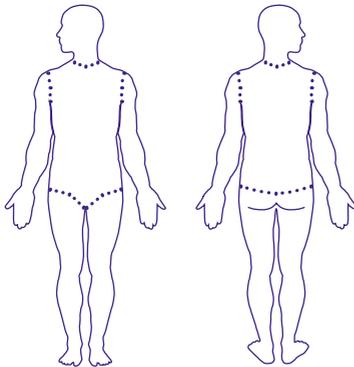
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur (ca. in °C) -10 0 +10 +20 +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):

### Neurodermitis und Alkohol. Das solltest Du beachten:

Unabhängig von Deiner Neurodermitis solltest Du einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol pflegen.

- ✓ Einige Sorten enthalten den **Trigger Histamin**, z. B. Rotwein, Weißwein, Sekt oder Weizenbier.
- ✓ Alkohol kann die Haut **verstärkt austrocknen**.



# TAG 5

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

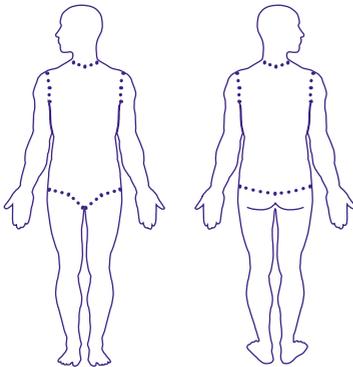
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur (ca. in °C) -10 0 +10 +20 +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):

**WICHTIG IST,  
DASS MAN NICHT AUFHÖRT  
ZU FRAGEN.**

# TAG 6

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

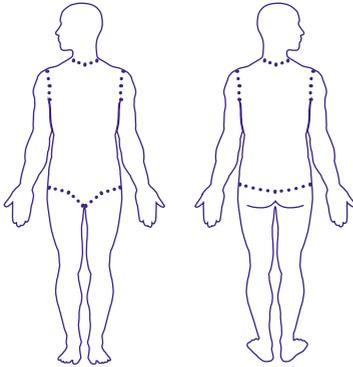
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur (ca. in °C) -10 0 +10 +20 +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):

### 3 Tipps für besseren Schlaf

- ✓ Regelmäßiger Sport verbessert die Schlafqualität.
- ✓ Ein fester Schlafrhythmus, auch am Wochenende, kann helfen, besser ein- und durchzuschlafen.
- ✓ Das Tragen von Baumwolle oder Seide kann nächtliche Hautreizungen verringern.



# TAG 7

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

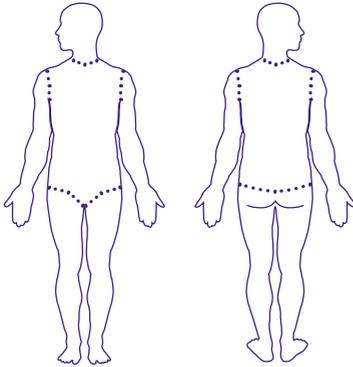
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur (ca. in °C) -10 0 +10 +20 +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):

**Mehr Infos zu langfristigen  
Behandlungsmöglichkeiten  
findest Du auf unserer  
Website**

**leben-mit-  
neurodermitis.info**



# TAG 8

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

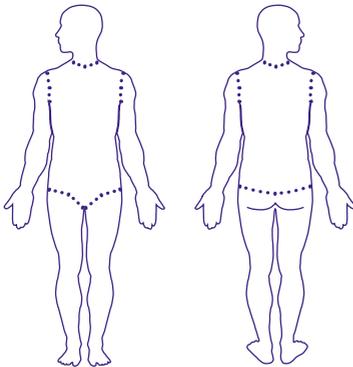
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur (ca. in °C) -10 0 +10 +20 +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):

### Sauna bei Neurodermitis – geht das?

Auch mit Neurodermitis kannst Du in die Sauna gehen. Allerdings solltest Du nach dem Saunagang auf die richtige Hautpflege achten und nicht täglich saunieren.

Mehr Infos findest Du auf unserem Blog

[www.leben-mit-neurodermitis.info/blog/](http://www.leben-mit-neurodermitis.info/blog/)



# TAG 9

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

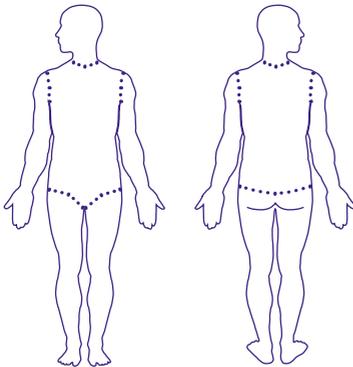
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur (ca. in °C) -10 0 +10 +20 +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):



**GIB ALLES, NUR  
NICHT AUF!**

# TAG 10

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

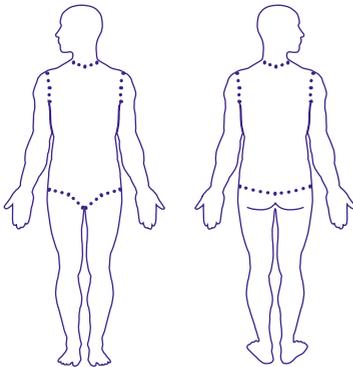
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h)    0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Temperatur (ca. in °C)                    -10                    0                    +10                    +20                    +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):

### Peelings bei Neurodermitis

Wenn Du gerade einen aktiven Schub hast, solltest Du keine Peelings verwenden, um Deine Haut nicht zusätzlich zu reizen. Grundsätzlich solltest Du Enzympeelings mechanischen Peelings vorziehen.



## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

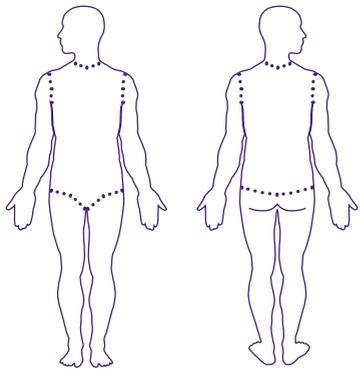
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

- Kleidung
- Schweiß
- Pflegeprodukte
- Sport
- Schwimmen/Sauna
- Umwelteinflüsse
- Weiblicher Zyklus
- Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h)    0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Temperatur (ca. in °C)                    -10                    0                    +10                    +20                    +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):

Es zählen vor allem  
die Menschen,  
**DENEN DU EHRlich**  
**AUF DIE FRAGE**  
**WIE GEHT'S DIR?**  
antworten kannst!

# TAG 12

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

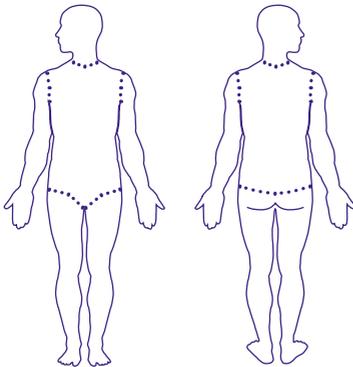
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur (ca. in °C) -10 0 +10 +20 +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):

### Rezept für Spinat-Smoothie

#### Zubereitung:

alle Zutaten **schälen, klein schneiden oder pressen** und im Mixer **pürieren**. Mit Wasser und Öl **auffüllen**. Anschließend nochmals **schaumig mixen**. Mit einigen Minzblättern **verzieren** und genießen!

#### Zutaten:

- ✓ 150 g Spinat
- ✓ 1 Handvoll Minze
- ✓ 2 Äpfel
- ✓ 1 Orange
- ✓ 500 ml Mineralwasser
- ✓ 1 TL Olivenöl

# TAG 13

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

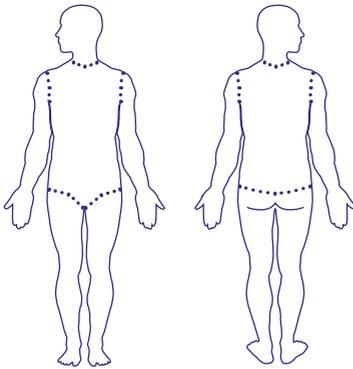
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur (ca. in °C) -10 0 +10 +20 +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):



## Let's talk about: Sexualität & Neurodermitis

### Love yourself

Selbstliebe fängt damit an, sich so anzunehmen, wie man ist. So fällt es leichter, sich fallen zu lassen und Liebe von anderen anzunehmen.

### Körpernähe

Schweiß und Reibung können die Haut reizen. Eine Dusche danach kann die Symptome lindern.

### Offenheit

Es ist wichtig, ehrlich die eigenen Gefühle zu teilen. So beugst Du potenziellen Missverständnissen vor und Euer Vertrauen kann gestärkt werden.

### Zweisamkeit

Nehmt Euch gemeinsam Zeit, im Moment anzukommen, ganz ohne Zeit- oder Leistungsdruck.

# TAG 14

Datum: \_\_\_\_\_

## Lebensqualität

Wie fühlst Du Dich heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Ist heute etwas Besonderes passiert?

Wie hoch war Dein Stresslevel heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie geht es Dir heute in folgenden Bereichen?

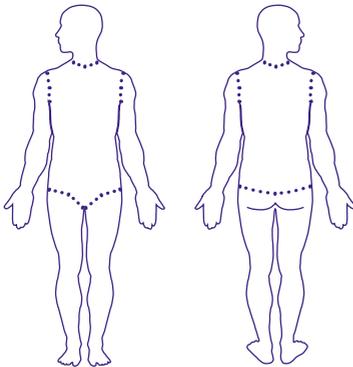
Schlaf	Beziehungen	Arbeit	Freizeit
😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄	😞 😟 😐 😊 😄

## Haut

Wie ist heute der Zustand Deiner Haut? 😞 😟 😐 😊 😄

Wie intensiv ist der Juckreiz heute? 😞 😟 😐 😊 😄

Welche Hautstellen sind gerade betroffen?



Gibt es gerade bestimmte Auslöser?

Kleidung

Schweiß

Pflegeprodukte

Sport

Schwimmen/Sauna

Umwelteinflüsse

Weiblicher Zyklus

Etwas anderes:

## Lebensmittel & Getränke

Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke

Wie ging es Dir danach? Hattest Du Beschwerden?

--	--	--	--

## Äußere Einflüsse

Zeit an der frischen Luft (ca. in h) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur (ca. in °C) -10 0 +10 +20 +30

	Viel Sonne	Trockene Luft		
Pollenbelastung	niedrig	mittel	hoch	
Zusätzliche Beschwerden	Allergieschub	Asthmaschub	Fieber	Infekte
Kontakt zu Tieren	Katze	Hund	Kleintier	Pferd

## Behandlung der Neurodermitis

Hautpflege, z. B. Salben, Cremes, Badezusätze:

Rezeptpflichtige Cremes und Salben, z. B. Kortison, Calcineurin-Inhibitoren, Harnstoffe:

Andere Arzneimittel (topisch/systemisch):



**ES IST AN  
DER ZEIT FÜR EINEN  
MUTAUSSBRUCH.**

# NOTIZEN & GEDANKEN

# VORBEREITUNG FÜR DAS ARZTGESPRÄCH

## DEINE AKTUELLE BEHANDLUNG

**Wie sieht Deine Hautpflege (z. B. Cremes, Duschgel etc.) aktuell aus?**  
Trage hier ein, wie häufig Du welches Produkt verwendest.

**Bekommst Du verschreibungspflichtige Medikamente?**  
Falls ja, schreibe diese hier auf.

**Hast Du andere chronische Erkrankungen?**  
Notiere hier alle weiteren Erkrankungen.

Asthma

Eosinophile Ösophagitis

Nasennebenhöhlenentzündung mit Nasenpolypen

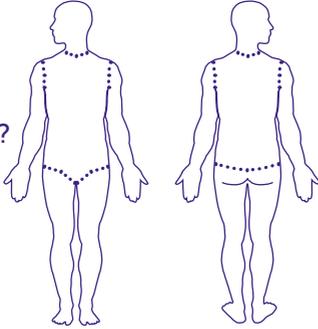
Prurigo nodularis

Sonstige:

Allergien:

## DEINE LETZTEN 4 WOCHEN AUF EINEN BLICK

**Welche Körperstellen** waren betroffen?



**Welche Symptome** haben Dich am meisten belastet?

**Was waren die häufigsten Auslöser** für Ekzeme?

**In wie vielen Nächten** hattest Du Schlafprobleme?

**Wie stark** haben Deine Symptome Deine Stimmung beeinflusst?

überhaupt nicht

ein wenig

mäßig

sehr

extrem stark

**Wie stark** warst Du in Deinem Alltag beeinträchtigt?

überhaupt nicht

ein wenig

mäßig

sehr

extrem stark

# WAS WÜRDEST DU GERNE IN DEIN **NÄCHSTES ARZTGESPRÄCH** MITNEHMEN?

# DU MÖCHTEST MEHR ÜBER **NEURODERMITIS** WISSEN?

Du hast Neurodermitis und wünschst Dir nicht nur mehr Informationen, sondern auch mehr Unterstützung?

**Hilfreiches Wissen, ein offenes Ohr und Austausch** über das, was Dich in Deinem Leben mit Neurodermitis bewegt, findest Du hier:

## Das ist Deine starke Seite!

Alles was Du über Neurodermitis wissen solltest, findest Du auf unserer Website.

## Sieh's mal so!

Du musst nicht alle Erfahrungen selbst machen. Auf unserer Website berichten betroffene Blogger über ihr Leben und ihren Alltag mit Neurodermitis. Lass' Dich inspirieren.

→ [leben-mit-neurodermitis.info/blog](https://leben-mit-neurodermitis.info/blog)

## Hol' Dir Infos!

Je mehr Du weißt, desto mehr kannst Du für Dich tun. Such' Dir passende Lernmodule aus und bring Dich auf den neusten Stand.

→ [leben-mit-neurodermitis.info/  
lernplattform](https://leben-mit-neurodermitis.info/lernplattform)

[leben-mit-  
neurodermitis.info](https://leben-mit-neurodermitis.info)





### **Tausch' Dich aus!**

Über 10.000 Betroffene und Interessierte sind schon dabei und geben ihre Erfahrungen weiter. Werde Teil der Neurodermitis-Community!

[https://www.instagram.com/leben\\_mit\\_neurodermitis.info](https://www.instagram.com/leben_mit_neurodermitis.info)



### **Hör mal!**

Im Alltag mit Neurodermitis sind unzählige Dinge wichtig. In unserem Podcast geben Experten praktische Alltagstipps weiter, klären über Mythen auf und sprechen über Erfahrungen. Lass Dich auf eine spannende Wissensreise mitnehmen.

<https://lebenmitneurodermitis.podigee.io>



348296 MAT-DE-2400912-1.0-05/2024

**sanofi** | **REGENERON®**

leben-mit-  
neurodermitis.info

