

Das Rosacea-Tagebuch

Identifizieren Sie Ihre persönlichen Triggerfaktoren, die den Verlauf der Rosacea beeinflussen können.
Füllen Sie dazu täglich – idealerweise abends – den folgenden Fragebogen aus.

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum: _____

Wetterbedingungen	Rötungen			
	keine	leicht	mittel	stark
Sonne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hitze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kälte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
andere Symptome:				

Körperliche Aktivitäten	Rötungen			
	keine	leicht	mittel	stark
Heißes Bad/Sauna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
andere Symptome:				

Lebensmittel	Rötungen			
	keine	leicht	mittel	stark
Scharfe Speisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heißgetränke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
andere Symptome:				

Hautpflegeprodukte	Rötungen			
	keine	leicht	mittel	stark
Hautreinigung:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hautpflege:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kosmetika (z.B. Make-up):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
andere Symptome:				

Stresspegel Gestresst – entspannt	Rötungen			
	keine	leicht	mittel	stark
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
andere Symptome:				

Zusammenfassung	keine bis starke Symptome
Wie ausgeprägt waren die Symptome Ihrer Haut heute?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Anmerkungen	

Therapiemaßnahmen	Effekt/Linderung			
	keine	leicht	mittel	stark
Hautpflegeprodukte:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medikamente:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kosmetische Behandlungen:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
andere Symptome:				

Unsere Produktempfehlungen:

DERMASENCE RosaMin Reinigungsemulsion
Reinigung für empfindliche Haut

DERMASENCE RosaMin Serum
Intensiv beruhigendes Serum

DERMASENCE RosaMin Emulsion
Gefäßstärkend bei empfindlicher Haut

DERMASENCE RosaMin Getönte Tagespflege LSF 50
Pflege und Tönung mit hohem UV-Schutz

