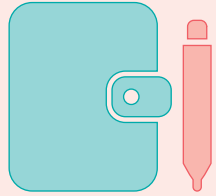


DAS ROSACEA-TAGEBUCH – AUSLÖSER ERKENNEN UND VERSTEHEN



Rosacea-Patienten sollten ihre **persönlichen Auslöser („Trigger“)** für einen Schub kennen, um sie **vermeiden** zu können. Hautärzte empfehlen Patienten daher, ein persönliches **Rosacea-Tagebuch** zu führen.



Das **Rosacea-Tagebuch gibt es als App** für Smartphones und Tablets. Damit haben Sie immer und überall die Möglichkeit aktuelle Daten wie Hautzustand, mögliche Auslöser eines Rosacea-Schubes und Informationen zur medikamentösen Therapie schnell zu erfassen. Zudem können Sie Informationen über die Hauterkrankung mobil nachschlagen. So haben Sie Ihr persönliches Rosacea-Tagebuch jederzeit griff- und einsatzbereit und sind stets bestens informiert.



Hier herunterladen!

Nehmen Sie Ihr Rosacea-Tagebuch mit zum **Hautarztbesuch**. Denn die Dokumentation ist nicht nur für Ihren alltäglichen Umgang mit der Rosacea wertvoll. Sie hilft auch dem Hautarzt, Ihre Rosacea besser beurteilen zu können. Und nur so kann der Arzt eine für Sie persönlich passende Behandlung empfehlen.



Das Rosacea-Tagebuch führen: So geht's richtig

Nehmen Sie sich täglich **5-10 Minuten Zeit**, um Ihr Rosacea-Tagebuch auf den **aktuellen Stand** zu bringen.



Notieren Sie täglich Ihren **Hautzustand**: Haben Sie sichtbare (**Rötungen, Papeln, Pusteln**) und/oder unsichtbare (**Jucken, Brennen**) Symptome?



Schreiben Sie auf, welche **Hautpflege** und **Medikamente** Sie angewendet und/oder eingenommen haben?



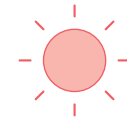
Halten Sie mögliche **Trigger** fest: Was haben Sie gegessen, getrunken, getan? Hatten Sie Stress? Wie war das Wetter?



Vielfältige Trigger bei Rosacea



Alkohol



UV-Strahlung



Demodex-Milben



Kälte und Hitze



Scharfe Speisen



Stress und Aufregung



Ungeeignete Kosmetik und Hautpflege



Sport und körperliche Anstrengung

Mehr Informationen zur Rosacea sowie Tipps für den Alltag mit der Hauterkrankung gibt es im Internet unter: **www.rosacea-info.de**

