



Haut-Tagebuch

Datum:

Hautkrankheit:

Leidensdruck: ohne, gering, mittel, hoch

Hautzustand: gut, schlecht, auf dem Weg der Besserung

Juckreiz: ohne Beschwerden, leicht, mittel, stark, sehr stark

Hautpflege:

Arzneimittel:

Persönliche Stimmung:

Wetterbedingungen:

Weitere Faktoren: keine, Alkohol, Zigaretten,

sonstiges:

Auffällige Lebensmittel und Getränke:

Schlafdauer: mehr als 7 Stunden, weniger als 7 Stunden

Freizeitaktivitäten:

Was hat mich gestresst:

Optional für Frauen, Angaben zum Zyklus: