

Hau(T) rein – Dein Hauttagebuch

Du hast Mitesser, Pickel, Akne, Hautunreinheiten oder möchtest dein Hautbild verbessern? Dann kann dir dein neues Hauttagebuch helfen.

Es dient dir als Unterstützung, zur Erkennung von Ursachen für deine Hautprobleme und sollte von dir regelmäßig oder besser täglich geführt werden. Jede Eintragungsseite ist dabei so aufgebaut, dass du durch einfaches Ankreuzen oder Einkreisen deine aktuellen Gegebenheiten mit wenig Zeitaufwand erfassen kannst. Außerdem bietet es die Möglichkeit deine benutzten Pflegeprodukte zu notieren, sowie weitere Notizen aufzuschreiben. Unsere Tipps können dir aktiv helfen, dein Hautbild zu verbessern.

Wie du dein Tagebuch dann auswertest, bleibt dir überlassen. Möglich wäre es zum Beispiel, dass du einzelne Pflegeprodukte 2 - 3 Wochen nutzt und dann ein anderes probierst. So erkennst du die Auswirkung der einzelnen Produkte und kannst super entscheiden, welches das richtige für dich ist. Alternativ beobachtest du die Zusammenhänge zwischen deinem Tagesgefühl, der Ernährung, deiner Schlafzeit, den Pflegeprodukten und deinem Hautbild über einen längeren Zeitraum. So kannst du besondere Einflussfaktoren speziell für deine Haut erkennen. Bei bestimmten Hautproblemen kann es auch hilfreich sein, dein geführtes Tagebuch mit zum Hautarzt zu nehmen.

Beispielseite



Datum: Mi, 22.02

3

Wie findest du dein Hautbild?



Perfekt!



Sehr gut



Gut



Geht so



Schlecht

Wie fühlst du dich?



Perfekt!



Sehr gut



Gut



Geht so



Schlecht

Wie lange hast du geschlafen?



8h +



6h +



4h +



2h +



0 +

Welche Pflegeprodukte hast du benutzt?

Handcreme, Shampoo

Hast du deine Periode?



Nein



Bald



Ja



Sehr
stark



PMS

Anmerkungen:

Neue Handcreme benutzt!



Wie findest du dein Hautbild?



Perfekt!



Sehr gut



Gut



Geht so



Schlecht

Wie fühlst du dich?



Perfekt!



Sehr gut



Gut



Geht so



Schlecht

Wie lange hast du geschlafen?



8h +



6h +



4h +



2h +



0 +

Welche Pflegeprodukte hast du benutzt?

.....

Hast du deine Periode?



Nein



Bald



Ja



Sehr
stark



PMS

Anmerkungen:

.....



Wie findest du dein Hautbild?



Perfekt!



Sehr gut



Gut



Geht so



Schlecht

Wie fühlst du dich?



Perfekt!



Sehr gut



Gut



Geht so



Schlecht

Wie lange hast du geschlafen?



8h +



6h +



4h +



2h +



0 +

Welche Pflegeprodukte hast du benutzt?

.....

Hast du deine Periode?



Nein



Bald



Ja



Sehr
stark



PMS

Anmerkungen:

.....



Wie findest du dein Hautbild?



Perfekt!



Sehr gut



Gut



Geht so



Schlecht

Wie fühlst du dich?



Perfekt!



Sehr gut



Gut



Geht so



Schlecht

Wie lange hast du geschlafen?



8h +



6h +



4h +



2h +



0 +

Welche Pflegeprodukte hast du benutzt?

.....

Hast du deine Periode?



Nein



Bald



Ja



Sehr
stark



PMS

Anmerkungen:

.....



Wie findest du dein Hautbild?



Perfekt!



Sehr gut



Gut



Geht so



Schlecht

Wie fühlst du dich?



Perfekt!



Sehr gut



Gut



Geht so



Schlecht

Wie lange hast du geschlafen?



8h +



6h +



4h +



2h +



0 +

Welche Pflegeprodukte hast du benutzt?

.....

Hast du deine Periode?



Nein



Bald



Ja



Sehr
stark



PMS

Anmerkungen:

.....



Wie findest du dein Hautbild?



Perfekt!



Sehr gut



Gut



Geht so



Schlecht

Wie fühlst du dich?



Perfekt!



Sehr gut



Gut



Geht so



Schlecht

Wie lange hast du geschlafen?



8h +



6h +



4h +



2h +



0 +

Welche Pflegeprodukte hast du benutzt?

.....

Hast du deine Periode?



Nein



Bald



Ja



Sehr
stark



PMS

Anmerkungen:

.....



Wie findest du dein Hautbild?



Perfekt!



Sehr gut



Gut



Geht so



Schlecht

Wie fühlst du dich?



Perfekt!



Sehr gut



Gut



Geht so



Schlecht

Wie lange hast du geschlafen?



8h +



6h +



4h +



2h +



0 +

Welche Pflegeprodukte hast du benutzt?

.....

Hast du deine Periode?



Nein



Bald



Ja



Sehr
stark



PMS

Anmerkungen:

.....



Wie findest du dein Hautbild?



Perfekt!



Sehr gut



Gut



Geht so



Schlecht

Wie fühlst du dich?



Perfekt!



Sehr gut



Gut



Geht so



Schlecht

Wie lange hast du geschlafen?



8h +



6h +



4h +



2h +



0 +

Welche Pflegeprodukte hast du benutzt?

.....

Hast du deine Periode?



Nein



Bald



Ja

Sehr
stark

PMS

Anmerkungen:

.....



Deine 7-Tage-Testphase ist abgeschlossen!

Wie hat sich deine Haut in dieser Woche verhalten?
Konntest du bereits erste Zusammenhänge zwischen Ernährung,
Schlaf, Pflegeprodukten oder Stress erkennen?

Um nachhaltige Muster, hormonelle Zyklen und verzögerte Reaktionen
(24–48h) zweifelsfrei aufzudecken, empfehlen Dermatologen eine
lückenlose Dokumentation über mindestens 8 bis 12 Wochen.

Das vollständige analoge Taschenbuch bietet dir:

- ✔ Über 90 vorgefertigte Eintragungstage zum schnellen Ankreuzen
(unter 2 Minuten täglich)
- ✔ Hochwertiges 90g-Papier – unbestechlich und garantiert ohne
Blaulicht am Abend
- ✔ Strukturierte Faktenbasis & Gesprächsgrundlage für deinen
nächsten Hautarztbesuch

**Hol dir dein vollständiges Hauttagebuch:
Jetzt auf Amazon erhältlich**

<https://haut-tagebuch.de>

Viel Erfolg auf deinem Weg zu gesunder Haut!