

Neurodermitis-Tagebuch

des Deutschen Allergie- und Asthmabundes e.V.



DAAB – seit über 120 Jahren aktiv

Seit 1897 steht der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) im täglichen Dialog mit Kindern und Erwachsenen, die unter Allergien, Ernährungsproblemen, Atemwegs- oder Hauterkrankungen leiden.



Die seit Jahrzehnten große Anzahl und Vielfalt der Anfragen bringen uns einen Schatz an Wissen gespickt mit zehntausenden Erfahrungsberichten jährlich und mit Rückmeldungen und Wissen über Therapien, Produkte und Verfahren, die helfen oder aber auch nicht.

Der DAAB wurde 1897 als erster Patientenverband Deutschlands gegründet. Heute engagieren sich rund 100.000 Menschen – Mitglieder, Familien, Netzwerke, Ernährungsberater, Ärzte, Hebammen, Selbsthilfegruppen, Communities und Verbraucherverbände im DAAB.

Der DAAB ist Sprachrohr für 25 Millionen betroffene Kinder und Erwachsene mit Allergien, Asthma, Neurodermitis und Urtikaria.

Über 120 Jahre Bestand bedeuten über 120 Jahre gelebten Dialog. Auch unsere Mitarbeiter – ob sie aus den Bereichen Ernährung, Biologie oder Chemie sind, ob sie Asthma-, Neurodermitis- oder Anaphylaxie-Trainer sind – arbeiten bereits seit vielen Jahren Tag für Tag mit Menschen, die Allergien, Asthma, Neurodermitis oder Unverträglichkeiten haben.

Wir gehen Ihr Problem ganzheitlich an, da wir in unserem Beratungsteam Experten unterschiedlicher Fachrichtungen haben.

Dazu hilft uns auch unsere Vernetzung: Wir arbeiten mit vielen europäischen Patientenverbänden zusammen, sind Teil von nationalen und internationalen Forschungsprojekten und sind auch in angrenzenden Arbeitsfeldern – von der Lebensmittel- bis zur Pflanzenkunde vernetzt.

Copyright © 2019 by Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB), Mönchengladbach.
Alle Rechte vorbehalten. Nur mit Genehmigung der DAAB-Bundesgeschäftsführung ist es gestattet, das DAAB-Neurodermitistagebuch oder Teile daraus in jedweder Form zu vervielfältigen, zu verbreiten oder Inhalte weiterzuverwerten
Bildnachweis: Copyright © www.fotolia.de, 123rf.com, pixabay.com

Überreicht durch:

Meine persönlichen Daten:

Name _____

Anschrift _____

Geb-Datum _____

Gewicht _____

Größe _____

Anmerkung _____

Die Realisierung dieses Tagebuchs erfolgte mit freundlicher Unterstützung der KKH.



Gefördert aus der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V durch die KKH Kaufmännische Krankenkasse. Für die Inhalte dieser Veröffentlichung übernimmt die KKH keine Gewähr.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Sie haben im Rahmen der Behandlung Ihrer Neurodermitis oder der Neurodermitis Ihres Kindes das DAAB-Neurodermitistagebuch erhalten. Das Führen dieses Tagebuches wird Ihnen, Ihrem Arzt und Ihrer Ernährungsfachkraft das Aufdecken möglicher Schubauslöser erheblich erleichtern. Bedenken Sie, dass das tägliche Ausfüllen der Seiten Ihrem oder dem Wohlbefinden Ihres Kindes zu Gute kommt – auch wenn es zum Teil sehr zeitaufwändig ist.

Das Erscheinungsbild der Neurodermitis hat viele unterschiedliche Einflussfaktoren. Allergien sind nur ein Auslöser unter vielen. Die häufigsten Allergieauslöser sind Pollen,



Tierhaare, Hausstaubmilben, Schimmelpilze und Lebensmittel. Zusätzlich können aber auch noch mechanische Reize (Wolle auf der Haut, Kratzen), Klima (Hitze, Kälte, trockene Heizungsluft), Infekte, Impfungen, psychische Belastungen und weitere Faktoren einen Schub begünstigen. Sofern die Auslöser noch nicht eindeutig

benannt werden können, kann das DAAB-Neurodermitistagebuch bei der Detektivarbeit hilfreich sein.

Da Ekzemschübe in der Regel erst nach ein bis zwei Tagen auftreten und die Auslöser dadurch nur schwer zugeordnet werden können, ist der Verlauf besonders wichtig. Besprechen Sie deshalb im Vorfeld mit Ihrem Arzt und der Ernährungsfachkraft, wie lange Sie dieses Tagebuch führen sollen und ob Sie ausschließlich die Wochenübersicht ausfüllen (diese befindet sich zum Heraustrennen in der Heftmitte) sollen oder die Tagesübersicht benötigt wird. Letztere ist für die Patienten gedacht, die einen Auslöser im Lebensmittelbereich vermuten. Nur für diese Patienten ist es notwendig, alle Speisen und Getränke detailliert aufzuführen. Auch eine Kombination aus beiden Tabellen ist möglich (die Wochenübersicht plus die Angaben zu den Mahlzeiten auf der Tagesübersicht). So kann gezielt für bestimmte Tage der Speiseplan nachgeschlagen werden.

Im Folgenden möchten wir Ihnen einige Tipps geben, wie Sie beim Ausfüllen vorgehen können und was es zu beachten gibt.

Hautbeschwerden

Zustand der Haut

Bitte tragen Sie hier den Hautzustand der letzten 24 Stunden ein. Vergeben Sie Schulnoten von 1 bis 6, wobei 1 sehr gut ist und 6 sehr schlecht. Die Beurteilung der Haut ist individuell unterschiedlich und deshalb ist es wichtig zu Beginn festzulegen, was für Sie 1 und was 6 bedeutet.



Juckreiz

Das vorherrschende Beschwerdebild der Neurodermitis ist der starke Juckreiz. Da der Juckreiz genau wie das Erscheinungsbild der Haut von vielen Faktoren abhängig ist und Auskunft über mögliche Auslöser gibt, ist es wichtig, diesen getrennt vom Hautbild zu benoten.

Betroffene Hautpartien

Markieren Sie bitte in der Körper-Zeichnung die befallenen Stellen und machen eventuell ein Foto der betroffenen Stellen und bringen diese mit in die Beratung oder zum Arztbesuch.

Behandlung der Haut

Ein besonders wichtiger Teil des Tagebuches ist das Aufzeigen der verwendeten Hautpflegeprodukte. Notieren Sie bitte, welche Produkte Sie wie häufig aufgetragen haben.



Hautpflege: Hierzu zählen Ihre Pflegeprodukte ohne Wirkstoffe, die Sie täglich anwenden.

Wirkstoffhaltige Cremes und Salben: Hierzu zählen Produkte mit cortisonfreien und cortisonhaltigen, antientzündlichen Salben, Cremes, Pasten oder Umschläge.

Arzneimittel/Medikamente: In dieser Spalte können Arzneimittel eingetragen werden wie zum Beispiel Antibiotika, Antihistaminika oder ähnliches.

Äußere Einflüsse

In diesen Spalten können Sie äußere Einflüsse notieren. Der Kontakt mit Tieren, die Wetterverhältnisse, möglicher Pollenflug, ein Tag im Zoo oder eine Urlaubsreise können das Hautbild des Neurodermitikers beeinflussen.

Schlafstörungen

Schlafstörungen aufgrund von Juckreiz oder Albträumen können die Haut zusätzlich stressen. Notieren Sie hier bitte, ob die Nacht ruhig und entspannt war oder ob es Wachphasen gab.

Andere Erkrankungen

Infekte, Fieber, Zahnen oder eine einfache Erkältung können sich ebenfalls negativ auf das Hautbild auswirken. In dieser Spalte notieren Sie bitte, ob es zusätzliche Erkrankungen oder Impfungen gibt. Bei Säuglingen spielt auch das Zahnen eine Rolle.



Verhalten

Dass Stress besonders bei Neurodermitis als Verstärker wirken kann, ist mittlerweile ausreichend belegt. Stress wirkt sich auf die Psyche eines Menschen genauso negativ aus wie auf die Befindlichkeit des Körpers. Notieren Sie in dieses Feld Vorkommnisse, die sowohl positiven Stress (Kindergeburtstag, Ausflug etc.) als auch negativen Stress (Streit, Schularbeiten etc.) verursachen. Wirkt Ihr Kind eher ruhig oder aufgedreht?

Ernährung

Der Begriff Neurodermitis ist nicht gleichzusetzen mit Allergie- oder gar Nahrungsmittel-Allergie. Der Zusammenhang zwischen der Erkrankung und dem Verzehr von bestimmten Lebensmitteln ist zwar nach heutiger Datenlage gesichert, muss allerdings genauer betrachtet werden. Um herauszufinden, ob Nahrungsmittel bei Ihrer Neuro-

dermitis eine Rolle spielen, können Sie in dieser Spalte die verzehrten Lebensmittel eintragen.

- Notieren Sie täglich alle Speisen und Getränke, die Sie zu sich nehmen. Notieren Sie die Uhrzeit und ob der Tag ein Arbeits- oder Urlaubstag war
- Ändern Sie im Rahmen der Diagnosestellung bitte nicht das Essverhalten. Ernähren Sie sich nicht anders, nur weil Sie alles notieren müssen
- Wenn Sie auswärts essen gehen, machen Sie sich Notizen, die Sie später nachtragen.
- Machen Sie möglichst genaue Angaben, z.B. Roggen-Vollkornbrötchen anstatt Brötchen oder Erdbeerjoghurt der Firma xy anstatt Joghurt
- Bei Produkten mit einem Zutatenverzeichnis schneiden Sie dies am besten aus und legen es dazu oder kleben es auf einen separaten Zettel auf
- Geben Sie kurz die Zubereitungsart an, z.B. Apfel roh, geschält oder Fleisch in Rapsöl gebraten
- Bitte notieren Sie auch Bonbons, Kaugummi oder Knabbereien, die Sie nebenbei verzehren
- Notieren Sie auch Genussmittel wie Kaffee, Zigaretten oder Alkohol
- Lebensmittelmengen brauchen Sie in diesem Stadium der Diagnose nur bedingt zu notieren. Es ist ausreichend, grobe Mengenangaben zu notieren wie zwei Scheiben Brot, drei Esslöffel Brokkoli. Sie brauchen die Lebensmittel nicht abzuwiegen
- Falls Sie im Laufe des Tages Symptome wie Quaddeln, Blähungen, Durchfall oder ähnliches entwickeln, tragen Sie dies bitte in die Spalte Beschwerden neben der Auflistung der Speisen ein.

Damit sich Ihre Aufzeichnungen auch lohnen, beachten Sie bitte folgende Tipps besonders:

Führen Sie das Tagebuch täglich.

Führen Sie Ihr Protokoll so ehrlich wie möglich.

Bitte bedenken Sie, je ausführlicher Sie dieses Tagebuch führen, desto mehr Informationen erhalten Sie und Ihr Therapeut.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und stehen jedem Mitglied für eine individuelle Beratung gerne zur Verfügung.

Ihr DAAB-Team

Startdatum

Tag 1/■

Tag 2/■

Tag 3/■

Tag 4/■

Tag 5/■

Tag 6/■

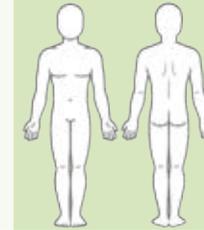
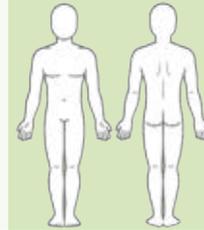
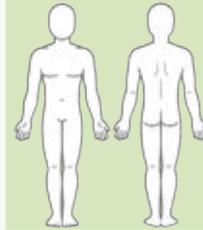
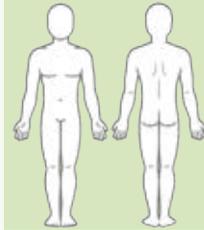
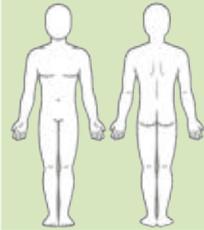
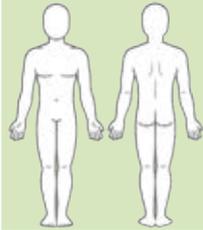
Tag 7/■

Tragen Sie ein, ob Urlaubs- (U) oder Arbeitstag (A)

Hautzustand (in den letzten 24. Std.)
1 = sehr gut, 6 = sehr schlecht

Juckreiz (in den letzten 24. Std.)
0 = kein, 1 = leicht, 2 = mäßig, 3 = stark

Betroffene Hautpartie(n)
(bitte markieren)



Basis-Hautpflege (Cremes, Ölbad)
(Präparat, Anwendungen pro Tag)

1:

2:

Wirkstoffhaltige Cremes, Salben
(Präparat, Anwendungen pro Tag)

1:

2:

Medikamente*
(Präparat, Dosis)

1:

2:

Schlafstörungen (letzte Nacht)
0 = keine, 1 = leicht, 2 = mäßig, 3 = stark

Weitere Beschwerden**

Allergenkontakt
(z.B. Pollen, Tiere)

Sonstiges***

* z.B. Antihistaminika, Antibiotika oder sonstige Arzneimittel ** z.B. Infekte, Fieber, Schmerzen *** Wetter, Sonne, Sonnencreme, Stress, körperliche und/oder seelische Belastungen, Geburtstag, Impfung, Zahnen

Sie suchen eine Ernährungsberatung mit dem Schwerpunkt Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten?

Beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V. erhalten Sie eine Liste von qualifizierten Ernährungsberatern in Ihrer Nähe.

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. – DAAB

An der Eickesmühle 15-19
41238 Mönchengladbach
Fon (0 21 66) 647 88 20
E-Mail: info@daab.de
Internet: www.daab.de

Adressen finden Sie auch unter www.allergie-wegweiser.de

Informationen rund um Neurodermitis und zu Allergien, Ernährung und Atemwegserkrankungen finden Sie unter www.daab.de.

Einen Erklärfilm zur Neurodermitis finden Sie im Youtube-Kanal des DAAB unter daab-tv.

Eine Kinderseite, in der das Thema Neurodermitis für Kinder spielerisch erklärt wird, finden Sie unter www.alleleland.de.

Weitere Informationen für Mitglieder des Deutschen Allergie- und Asthmabundes zum Thema Neurodermitis unter anderem zu Aspekten wie:

- Neurodermitis – Die häufigsten Fragen und Antworten
- „Clever gesalbt“ Salbentherapie bei Neurodermitis
- Alltag & Freizeit mit Neurodermitis
- Hautpflege ABC – Wirkstoffe im Überblick
- Neurodermitis & Ernährung
- Neurodermitis A-Z
- Neurodermitis-Textilien
- Neurodermitis-Behandlung
- Individuelle Beratung durch Hautexperten
- Listen mit Hautpflegeprodukten, die frei sind von allergiefördernden Duft-, Konservierungs- und Farbstoffen.

Das DAAB-Logo „getestet und empfohlen“: Wegweiser zu gut verträglichen Produkten

Schon 300 Produkte wurden mit dem DAAB-Logo „getestet und empfohlen“ ausgezeichnet – und jährlich werden es mehr. Der Grund: Immer mehr Verbraucher vertrauen diesem Zeichen und wissen, unser Logo ist ehrlich, denn bei uns testen Betroffene für Verbraucher. Tester können auch Sie oder Ihr Kind werden.

Für die betroffenen Verbraucher sind die allergenarmen Produkte durch das Logo gut erkennbar. Dabei bildet das DAAB-Vereinszeichen das Zentrum des Logos „getestet und empfohlen“. Die Zahlen bezeichnen den Testmonat sowie das Testjahr. Das ist sehr wichtig, denn das Logo wird immer nur für die Dauer von drei Jahren verliehen. Danach werden die Inhaltsstoffe erneut überprüft. Sollten sich diese nicht verändert haben, wird die Nutzung des Logos für drei Jahre verlängert.

Ändert sich jedoch innerhalb der drei Jahre die Rezeptur entscheidend, darf unser Logo nicht mehr verwendet werden.

Das Sortiment der DAAB-gelabelten Produkte umfasst inzwischen Waschmittel, Körperpflege- und Babypflegeprodukte, die in Drogerie-Märkten, Apotheken, Bioläden sowie in großen Diskountern erhältlich sind.

Um eine verlässliche Qualität der Produkte bieten zu können, wurden Kriterien entwickelt, die die Produkte erfüllen müssen, um mit dem DAAB-Logo ausgezeichnet zu werden. Dies sind umfassende Anforderungen an die Qualität der Inhaltsstoffe und eine Reihe von Prüfungen, die eine gute Verträglichkeit der Produkte belegen.

Die wichtigste Voraussetzung für die Vergabe ist ein erfolgreicher Praxistest. Hierbei bewerten 150 Verbraucher das neutral verpackte Produkt. Dem Tester entstehen dabei keine Kosten. Bewerten mindestens 80 Prozent der Tester das Produkt positiv, so wird das Logo „getestet und empfohlen“ verliehen.

Wenn Sie selbst Produkttester werden wollen, dann schreiben Sie uns unter testung@daab.de oder füllen die beigefügte Karte aus und schicken diese portofrei an uns zurück. Wir melden uns dann bei Ihnen.

Zum Thema Kinder: Sie können Ihr Kind ab dem Alter von einem Jahr teilnehmen lassen.



Unsere Online-Angebote
und weitere Themenwelten
finden Sie unter:

www.daab.de



Unsere umfangreichen Angebote und unsere Unabhängigkeit
finanzieren wir durch Beiträge oder Spenden. Deswegen
brauchen wir Sie als Spender oder Mitglied (derzeit 36 Euro jährlich).

Unser Spendenkonto:

Stadtsparkasse Mönchengladbach

BIC: MGLSDE33

IBAN: DE03 3105 0000 0000 2403 25