

**Gesundheitsinformation.de**  
UNABHÄNGIG, OBJEKTIV UND GEPRÜFT

Rosazea-Tagebuch

Ein Weg, den Auslösern für Rosazea-Schübe auf die Spur zu kommen, ist, für ein paar Wochen oder Monate ein Tagebuch zu führen. Hier finden Sie einen Vordruck für solches Tagebuch, den Sie gleich ausdrucken und ausfüllen können: **Zum Rosazea-Tagebuch (als PDF) (URL:**

**<http://www.gesundheitsinformation.de/tagebuch-rosazea.download.3f63ecc33320f2be35206fc3f2f0c78e.html>**)

Ein Rosazea-Tagebuch bedeutet, dass Sie täglich notieren:

*Welchem Wetter war Ihre Haut heute ausgesetzt?*

- Sonne
- Hitze
- Kälte
- Feuchtigkeit
- Wind

*Was haben Sie heute gegessen und getrunken?*

- Scharfe Speisen
- Alkohol
- Heiße Getränke
- Sonstiges

*Was haben Sie heute unternommen / erlebt?*

- Stress und Aufregung
- Anstrengung und Sport
- Heißes Bad / Dusche / Sauna
- Hohe Raumtemperatur
- Sonstiges

*Welche kosmetischen Produkte haben Sie heute im Gesicht angewendet?*

*Haben Sie Ihre Medikamente heute eingesetzt?*

- Nein
- Ja – wenn ja: welche?

*Wie ist der Zustand Ihrer Rosazea heute?*

- Keine Beschwerden
- Leichter Schub
- Schwerer Schub
  
- Tendenz: besser
- Gleichbleibend
- Tendenz: schlechter

*Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)*

**Quellen**

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.