



Mein sanfter Winterhaut-Check



1 Pflegeidee vorsichtig auswählen und 7 Tage ohne Optimierungsdruck beobachten



Diese Vorlage ist für Erwachsene mit intakter Haut gedacht. Sie hilft beim Auswählen und Dokumentieren, ersetzt aber weder medizinische Abklärung noch Behandlung. Eine vertraute parfümfreie Pflege ist immer eine mögliche Alternative zu DIY.

01

Meine Ausgangssituation

Hautstelle / Bereich: _____

Was beobachte ich gerade?

☐ trocken ☐ rau ☐ gespannt ☐ juckend ☐ anderes: _____

Seit wann fällt es mir auf? _____ Was könnte eine Rolle spielen? _____

Was verwende ich dort bereits und vertrage es bisher?

02

Vor dem Start: nicht einfach testen

Trifft etwas zu, die DIY-Idee vorerst nicht anwenden:

- ☐ offene oder nässende Stelle, tiefer oder blutender Riss
- ☐ deutliche Entzündung, starke oder zunehmende Schmerzen, Schwellung oder auffällige Wärme
- ☐ Eiter, Bläschen, unbekannter oder großflächiger Ausschlag
- ☐ akuter Schub einer Hauterkrankung oder stark gereizte Haut
- ☐ bekannte Allergie gegen eine vorgesehene Zutat
- ☐ häufige oder wiederkehrende Reaktionen auf unterschiedliche Produkte



Bei starken, zunehmenden oder infektiösvärdächtigen Beschwerden medizinischen Rat einholen. Eine bekannte Allergie nicht durch einen Hauttest überprüfen.





Welche Pflegeidee passt zu meinem Bereich?

Die vollständigen Mengen und Anwendungen findest du im Artikel. Scanne dafür den QR-Code auf Seite 1.

i

Wähle höchstens 1 Idee. Du musst keine DIY-Mischung herstellen: Eine bereits verträgliche parfümfreie Creme, Salbe oder Lippenpflege kann die einfachere Wahl sein.

01

☐ Avocado-Honig-Maske

Optionaler kurzer Selfcare-Moment für eine kleine Stelle intakter Gesichtshaut. Frisch zubereiten und Reste entsorgen; nicht als tägliche Routine.

02

☐ Handbad mit kolloidalem Hafer

Für intakte Hände. Nur ein geeignetes Produkt nach Herstellerangaben verwenden; Frühstückshaferflocken sind kein gleichwertiger Ersatz.

03

☐ Shea-Körperbutter

Für kleine raue, aber intakte Körperstellen. Nicht pauschal fürs Gesicht oder für entzündete beziehungsweise zu Unreinheiten neigende Haut.

04

☐ Schlichter Lippenbalsam

Nur auf intakten Lippen sparsam verwenden. Ohne zusätzliche Duftstoffe oder ätherische Öle; nicht mit anderen Personen teilen.

05

☐ Handpflege mit Baumwollhandschuhen

Vertraute parfümfreie Creme oder Salbe auf intakten Händen. Saubere Handschuhe zunächst nur für die im Artikel beschriebene kurze Zeit testen; bei Wärme, Brennen oder Juckreiz beenden.

Meine Auswahl

Ich wähle: _____

Warum passt diese Idee zu meiner beobachteten Hautstelle und meinem Alltag?





Sicher vorbereiten und *kleinflächig testen*

Erst nach einem unauffälligen Test beginnt die 7-Tage-Beobachtung

01

Zutaten und Hygiene prüfen

01

☐ Vollständige Anleitung im Artikel gelesen; nichts frei ergänzt oder ersetzt.

02

☐ Jede Zutat geprüft; bekannte Allergene werden nicht verwendet.

03

☐ Hände, Schale, Löffel und Spatel sauber; Tiegel vollständig trocken.

04

☐ Nur eine kleine Menge geplant; frische Lebensmittelmischung jeweils neu zubereitet.

05

☐ Kein Wasser und keine feuchten Finger in eine aufzubewahrende Mischung gebracht.

06

☐ Bei verändertem Geruch, Farbe, Oberfläche oder Konsistenz wird die Mischung entsorgt.

02

Mein kleinflächiger Verträglichkeitscheck

Kleine, unauffällige und intakte Teststelle: _____

Start: _____

7-10 Tage beendet am: _____

Die neue Mischung regelmäßig auf dieselbe kleine Stelle auftragen. Ein abwaschbares Produkt nur so lange einwirken lassen, wie es im Artikel vorgesehen ist. Ein unauffälliger Test schließt eine spätere Reaktion nicht aus.

Testtage markiert:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

03

Meine 2 Pflegegewohnheiten für 7 Tage

Wähle höchstens 2 einfache Schritte aus dem Artikel, die du 7 Tage beobachten möchtest.

Gewohnheit 1: _____

Gewohnheit 2: _____

Sofort beenden bei

☐

Brennen

☐

Juckreiz

☐

deutlicher Rötung

☐

Schwellung

☐

Schmerzen

☐

Bläschen



Tag 1 bis 4

Nicht täglich anwenden müssen - nur geplante Schritte und Auffälligkeiten notieren

1

Tag 1

Datum: _____

Ausgewählte Pflegeidee:

☐ angewendet ☐ heute nicht geplant

☐ Gewohnheit 1 ☐ Gewohnheit 2

Heute neu aufgefallen:

☐ nichts ☐ Auffälligkeit - beendet

Kurz notiert: Hautgefühl, Zeitpunkt oder Auffälligkeit

2

Tag 2

Datum: _____

Ausgewählte Pflegeidee:

☐ angewendet ☐ heute nicht geplant

☐ Gewohnheit 1 ☐ Gewohnheit 2

Heute neu aufgefallen:

☐ nichts ☐ Auffälligkeit - beendet

Kurz notiert: Hautgefühl, Zeitpunkt oder Auffälligkeit

3

Tag 3

Datum: _____

Ausgewählte Pflegeidee:

☐ angewendet ☐ heute nicht geplant

☐ Gewohnheit 1 ☐ Gewohnheit 2

Heute neu aufgefallen:

☐ nichts ☐ Auffälligkeit - beendet

Kurz notiert: Hautgefühl, Zeitpunkt oder Auffälligkeit

4

Tag 4

Datum: _____

Ausgewählte Pflegeidee:

☐ angewendet ☐ heute nicht geplant

☐ Gewohnheit 1 ☐ Gewohnheit 2

Heute neu aufgefallen:

☐ nichts ☐ Auffälligkeit - beendet

Kurz notiert: Hautgefühl, Zeitpunkt oder Auffälligkeit



Tag 5 bis 7 und *Wochennotizen*



Eine Reaktion nicht wegoptimieren – bei Auffälligkeiten Anwendung beenden

5**Tag 5**

Datum: _____

Ausgewählte Pflegeidee:

☐ angewendet ☐ heute nicht geplant☐ Gewohnheit 1 ☐ Gewohnheit 2

Heute neu aufgefallen:

☐ nichts ☐ Auffälligkeit - beendet

Kurz notiert: Hautgefühl, Zeitpunkt oder Auffälligkeit

6**Tag 6**

Datum: _____

Ausgewählte Pflegeidee:

☐ angewendet ☐ heute nicht geplant☐ Gewohnheit 1 ☐ Gewohnheit 2

Heute neu aufgefallen:

☐ nichts ☐ Auffälligkeit - beendet

Kurz notiert: Hautgefühl, Zeitpunkt oder Auffälligkeit

7**Tag 7**

Datum: _____

Ausgewählte Pflegeidee:

☐ angewendet ☐ heute nicht geplant☐ Gewohnheit 1 ☐ Gewohnheit 2

Heute neu aufgefallen:

☐ nichts ☐ Auffälligkeit - beendet

Kurz notiert: Hautgefühl, Zeitpunkt oder Auffälligkeit

Meine Wochennotizen

Was war angenehm und unkompliziert?

Was war unpraktisch oder auffällig?



Was nehme ich aus dem *Winterhaut-Check* mit?

Verträglichkeit und Alltag betrachten - keine Diagnose oder Wirkung ableiten



01 Zuerst die 7 Tage einordnen

Pflegeidee angewendet: _____ von 7 Tagen

Gewohnheit 1 umgesetzt: _____ von 7 Tagen

Gewohnheit 2 umgesetzt: _____ von 7 Tagen

Tage mit neuer Auffälligkeit: _____ von 7 Tagen

02 Meine wichtigste Beobachtung

Was war angenehm oder unauffällig - und was führte zum Pausieren, Beenden oder Nachfragen?

03 Meine Entscheidung



Bei der vertrauten Basis bleiben

Sanft waschen und eine bereits verträgliche parfümfreie Pflege nutzen.



Gelegentlich nutzen

Nur wenn bisher gut vertragen; eine spätere Reaktion bleibt möglich.



Pausieren

Bei Druck, Unsicherheit oder neuer Auffälligkeit nichts erzwingen.



Fachlich abklären

Bei starken, zunehmenden, offenen, nässenden oder anhaltenden Beschwerden.

Meine offene Frage für Apotheke, Hausarztpraxis oder Dermatologie:



Quellenhinweis

Für die Sicherheitshinweise wurden Empfehlungen und Informationen folgender Stellen berücksichtigt:
American Academy of Dermatology (AAD) · NHS · FDA · EU-Kommission