

## Hinweise zu deinem Trigger-Tagebuch

- ✓ Drucke die Vorlage 7x aus und lege die Blätter zusammen mit einem Stift gut sichtbar und erreichbar in deiner Küche bereit.
- ✓ Führe das Tagebuch über einen Zeitraum von 7 Tagen. Sollte die Ernährung in dieser Zeit deutlich von dem abweichen, was sonst euer Standard ist (z. B. durch Feiern, Urlaub, Krankheit), dann führe das Tagebuch bitte noch eine weitere Woche, also insgesamt 14 Tage.
- ✓ Fülle für jeden Tag ein neues Blatt aus. Vergiss nicht die Kopfzeile!
- ✓ Trage jede Nahrungsaufnahme und jedes Getränk ein. Trage das Essen über Tag (z. B. in Schule oder Kindergarten) spätestens am Abend ein. Befrage dein Kind, wenn du dir nicht sicher bist.
- ✓ Alles zählt! Bitte trage auch kleine Snacks oder Süßigkeiten zwischendurch ein, nicht nur die Hauptmahlzeiten.
- ✓ Erkläre größeren Kindern, warum du das Trigger-Tagebuch schreibst. Wenn dein Kind offen und positiv dafür eingestimmt ist, wird es dir zuverlässiger berichten, was es über Tag gegessen hat.
- ✓ Bitte esst weiter wie gewohnt und gebt euch keine Mühe, in dieser Zeit z. B. «besonders gesund» zu essen. Dies verfälscht sonst das Ergebnis und hilft nicht, die richtigen Schlüsse ziehen zu können.
- ✓ Halte, was dir zu deinem Kind bemerkenswert erscheint, in der Spalte «besondere Beobachtungen» fest (z. B. Essen schnell und in großer Hektik, eine besonders große Menge eines bestimmten Lebensmittels, ein besonders aufregender Tag, starke Juckreizattacken zu bestimmten Uhrzeiten oder in bestimmten Situationen, sichtbare Veränderungen der Haut...).
- ✓ Führst du das Tagebuch sorgfältig, kann es dir dabei helfen, Zusammenhänge zwischen Alltagssituationen, Ernährung und dem Hautzustand deines Kindes zu erkennen. Hast du Fragen zur Auswertung? Oder suchst du Beratung, wie du mit den gewonnenen Erkenntnissen umgehen kannst, damit sich dein Kind wieder wohlfühlen kann in seiner Haut? Ich bin gern für dich da! Schreibe mir einfach eine E-Mail oder buche dir direkt deinen Wunschtermin für ein Neurodermitis-Soforthilfegespräch auf meiner Website.

Ich wünsche dir gutes Gelingen!

Herzliche Grüße

Romy

**Trigger-Tagebuch** Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Wochentag: \_\_\_\_\_

ggf. Besonderheit an diesem Tag: \_\_\_\_\_  
 (z. B. Geburtstagsfeier, Urlaub, Infekt)

Hautzustand: 1 / 2 / 3 / 4 / 5  
 (1 = sehr gut / 5 = sehr schlecht)

Juckreiz: 1 / 2 / 3 / 4 / 5  
 (1 = keiner / 5 = extrem)

Uhrzeit	Nahrungsmittel/Speisen (Was, wieviel)	Getränke (Was, wieviel)	Besondere Beobachtungen (z. B. Essen «nebenbei», Bauchschmerzen, Durchfall, Juckreiz, Abneigung gegen bestimmte Speise, Hautverschlechterung/neue «Stellen»)