

Trigger-Tagebuch Name: _____

Datum: _____ Wochentag: _____

 ggf. Besonderheit an diesem Tag: _____
 (z. B. Geburtstagsfeier, Urlaub)

 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»)