

Anti-Entzündungs-Starter-Checkliste (7 Tage Beobachtung)

Klarheit gewinnen. Kleine Schritte umsetzen. Ohne Diätstress.

Seite 1 nutzt du täglich (1-2 Minuten). Seite 2 füllst du nach 7 Tagen aus.



1-2 Minuten pro Tag



Fokus: Trigger erkennen



Ziel: Muster statt Perfektion

✅ 7-Tage-Checkliste

Setze dir keinen Perfektionsdruck. Es reicht, wenn du pro Tag 1-2 Dinge bewusst wahrnimmst. Du nutzt dieselbe Liste 7 Tage lang.

🚫 Trigger beobachten (und ggf. reduzieren)

- ☐ Zuckerhaltige Snacks & Getränke
- ☐ Stark verarbeitete Lebensmittel
- ☐ Weißmehlprodukte (z. B. helles Brot, Gebäck)
- ☐ Alkohol
- ☐ Milchprodukte
- ☐ Sehr fettige / stark gewürzte Fertiggerichte

🥗 Unterstützende Gewohnheiten priorisieren

- ☐ Wasser oder ungesüßte Tees
- ☐ Viel Gemüse & naturbelassene Lebensmittel
- ☐ Gute Fette (Olivenöl, Nüsse, Samen)
- ☐ Regelmäßige Mahlzeiten (weniger extremes Snacken)

🧠 Lebensstil-Faktoren bewusst wahrnehmen

- ☐ Schlafdauer & Schlafqualität
- ☐ Stresslevel im Alltag
- ☐ Bewegung (Spaziergänge / leichte Aktivität)

📅 So nutzt du die Checkliste

Diese Checkliste ist ein kurzer täglicher Mini-Check - kein Tagebuch. Du nutzt dieselbe Seite 7 Tage lang.

- Abends 1-2 Minuten:** kurz auf die Liste schauen.
- Gedanklich abhaken:** Was war heute häufig? Was hast du bewusst vermieden?
- Beobachten:** Haut, Energie, Verdauung - ohne zu überanalysieren.
- Nach 7 Tagen:** Seite 2 ausfüllen (5 Minuten).



Tipp: Du musst nicht jeden Punkt "perfekt" erfüllen. Schon 1-2 bewusste Beobachtungen pro Tag reichen, um Muster zu erkennen.

Optional: Notiere dir täglich 1 Stichwort (z. B. "weniger Zucker", "schlecht geschlafen", "Haut ruhiger"). Dafür ist der Notizbereich unten gedacht.

Hinweis: Diese Checkliste dient der Orientierung und ersetzt keine medizinische Beratung.

📝 Tagesnotizen (1 Minute)

Ein Stichwort reicht. Beispiel: "Heute viel Zucker" oder "Besser geschlafen".

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7

Reflexion nach 7 Tagen

Nimm dir 5 Minuten Zeit und beantworte kurz. Stichworte reichen.

 **Was hast du gelernt?**

Was ist mir leichtgefallen?

Was war überraschend oder neu für mich?

Gab es Veränderungen bei Haut, Energie oder Wohlbefinden?

Was möchte ich beibehalten oder weiter testen?

Mini-Fazit (optional): Mein größter Trigger war: _____

Meine beste Veränderung war: _____

