



Nahrung für die Kinderhaut - ein  
positiveres Hautbild in 5 Schritten

# Workbook zum Basis-Kurs



## Nahrung für die Kinderhaut - ein positiveres Hautbild in 5 Schritten

### 1. Teil: Euer Ernährungstagebuch

# Euer Ernährungstagebuch

Ein Ernährungstagebuch hilft dir und deinem Kind, Gewohnheiten zu erkennen.  
Nehme dir die Zeit und notiere, die nächsten 5 Tage, was und wieviel dein Kind isst und trinkt.

## So füllst du das Tagebuch aus:

- Nehme dir Zeit ca. 5 – 10 Minuten, am besten direkt nach dem Essen.
- Fülle täglich das Ernährungstagebuch aus.
- Notiere alles, was gegessen und getrunken wurde, auch alles was zwischendurch gegessen wurde.
- Bei Anmerkungen & Situation, kannst du alles was dir und deinem Kind wichtig ist reinschreiben, von Emotionen, Schlaf, Juckreiz, Kratzen, Gemütszustand, Stress, Medikamente, Kindergarten, Schule, Nahrungsergänzungsmitteln, usw.
- Auch Krankheit oder Urlaub sind wichtige Anhaltspunkte.

## Ernährungstagebuch - Beispiel

Name: *Isa Mustermann*

Datum: *10.10.2017*

| Mahlzeit<br>Wann? | Nahrungsmittel<br>Was & Wieviel?   | Getränke<br>Was & Wieviel?    | Anmerkungen / Situation<br>Wie hat sich dein Kind gefühlt?     |
|-------------------|--|-------------------------------|--|
| <i>7:00 Uhr</i>   | <i>1 Schüssel mit Cornflakes und Milch</i>   | <i>1 Tasse Kakao</i>          | <i>müde, schlecht aus dem Bett gekommen, gekratzt an Armen</i> |
| <i>09:30 Uhr</i>  | <i>2 Scheiben Vollkornbrot mit Butter und Käse, 1 Apfel, Bonbons</i>                       | <i>1 Glas Apfelsaftchorle</i> | <i>sehr unruhig in der Kita, wollte heute nichts machen</i>    |
| <i>13:00 Uhr</i>  | <i>1 paniertes Schnitzel mit Pommes und Ketchup, Zitroneneis, Gummibärchen, Schokolade</i> | <i>1 Glas Wasser</i>          | <i>Mittagsschlaf, etwas bessere Laune</i>                      |

# Ernährungstagebuch

Name:

Datum:

| <b>Mahlzeit</b><br>Wann? | <b>Nahrungsmittel</b><br>Was & Wieviel? | <b>Getränke</b><br>Was & Wieviel? | <b>Situation</b><br>Wie habe ich mich gefühlt? |
|--------------------------|---|-----------------------------------|--|
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |

Notizen:

# Ernährungstagebuch

Name:

Datum:

| <b>Mahlzeit</b><br>Wann? | <b>Nahrungsmittel</b><br>Was & Wieviel? | <b>Getränke</b><br>Was & Wieviel? | <b>Situation</b><br>Wie habe ich mich gefühlt? |
|--------------------------|---|-----------------------------------|--|
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |

Notizen:

# Ernährungstagebuch

Name:

Datum:

| <b>Mahlzeit</b><br>Wann? | <b>Nahrungsmittel</b><br>Was & Wieviel? | <b>Getränke</b><br>Was & Wieviel? | <b>Situation</b><br>Wie habe ich mich gefühlt? |
|--------------------------|---|-----------------------------------|--|
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |

Notizen:

# Ernährungstagebuch

Name:

Datum:

| <b>Mahlzeit</b><br>Wann? | <b>Nahrungsmittel</b><br>Was & Wieviel? | <b>Getränke</b><br>Was & Wieviel? | <b>Situation</b><br>Wie habe ich mich gefühlt? |
|--------------------------|---|-----------------------------------|--|
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |

Notizen:

# Ernährungstagebuch

Name:

Datum:

| <b>Mahlzeit</b><br>Wann? | <b>Nahrungsmittel</b><br>Was & Wieviel? | <b>Getränke</b><br>Was & Wieviel? | <b>Situation</b><br>Wie habe ich mich gefühlt? |
|--------------------------|---|-----------------------------------|--|
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |

Notizen:

---

---

# Ernährungstagebuch

Name:

Datum:

| <b>Mahlzeit</b><br>Wann? | <b>Nahrungsmittel</b><br>Was & Wieviel? | <b>Getränke</b><br>Was & Wieviel? | <b>Situation</b><br>Wie habe ich mich gefühlt? |
|--------------------------|---|-----------------------------------|--|
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |
|                          |   |                                   |  |

Notizen:

---

---



## Nahrung für die Kinderhaut - ein positiveres Hautbild in 5 Schritten

### 2. Teil: Euer Warum

# Euer Warum

Schritte für ein positiveres Hautbild!

Was sind deine Motivationen als Mama, die Juck-und Kratzspirale deines Kindes zu unterbrechen?

Schreibe 3 Gründe auf, die dir gerade ganz spontan einfallen.

1.

2.

3.

## Atemübung:

Nehme dir am Tag 5 Minuten Zeit um die Wellenatmung zu üben. Damit du in stressigen Momenten, ein Werkzeug zur Verfügung hast um „Zeit für Dich“ zu haben.

## Zeit für mich!

Setze dich bequem hin.

Achte auf deine Atmung,  
ohne ihn zu beeinflussen.

Zähle beim Einatmen 1 - 2 - 3 - 4

Zähle beim Ausatmen  
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8

5x mal wiederholen



## Nahrung für die Kinderhaut - ein positiveres Hautbild in 5 Schritten

### 3. Teil: Eure Auswertung

# Eure Auswertung

Jetzt wird es **Bunt!**

## So führst du das Tagebuch:

- Bitte nehme dir Buntstifte oder Filzstifte in den Farben rot, orange, gelb, grün, blau und schwarz zur Hand.
- Gehe das Ernährungsprotokoll wie folgt durch.  
Als Beispiel: mit dem roten Stift markiert du alles was Zucker enthält, wie z.B. Kuchen, Kekse, Limonade, Müsli, usw.
- Gehe jede einzelne Farbe durch!
- In der nächsten E-Mail erzähle ich dir, wie es weitergeht.

## Ernährungstagebuch - Beispiel

Name: *Isa Mustermann*

Datum: *10.03.2018*

| Mahlzeit<br>Wann? | Nahrungsmittel<br>Was & Wieviel?   | Getränke<br>Was & Wieviel?      | Anmerkungen / Situation<br>Wie hat sich dein Kind gefühlt?     |
|-------------------|--|---------------------------------|--|
| 7:00 Uhr          | 1 Schüssel mit <b>Cornflakes</b> und <b>Milch</b>  | 1 Tasse <b>Kakao</b>            | <i>müde, schlecht aus dem Bett gekommen, gekratzt an Armen</i> |
| 09:30 Uhr         | 2 Scheiben <b>Brot</b> mit <b>Butter</b> und <b>Käse</b> , 1 Apfel, <b>Bonbons</b>   | 1 Glas <b>Apfelsaft</b> schorle | <i>sehr unruhig in der Kita, wollte heut nichts machen</i>     |
| 13:00 Uhr         | 1 <b>paniertes Schnitzel</b> mit <b>Pommes</b> und <b>Ketchup</b> , <b>Zitroneneis</b> , <b>Gummibärchen</b> , <b>Schokolade</b> | 1 Glas Wasser                   | <i>Mittagsschlaf, etwas bessere Laune</i>                      |

## Zucker

Haushaltszucker, Sirup, Limonade,  
Kuchen, Kekse, Süßigkeiten

## Mehl

Brot, Toast, Brötchen,  
Kuchen, Nudeln, Pizza

## Milch

Milch, Kakao, Milchreis, Pudding

## Eiweiß

Fleisch, Wurst, Fisch,  
Joghurt, Quark, Käse

## Fett

Butter, Öle, Margarine, Schmalz

## Fertigprodukte

Tomatensoße, Ketchup, usw.,  
alles was fertig gekauft



## Nahrung für die Kinderhaut - ein positiveres Hautbild in 5 Schritten

### 4. Teil: Eure Veränderung

# Eure Veränderung

## So führst Du das Tagebuch:

- Heute kommen wir dazu, was du und dein Kind alles Essen könnt, um eine positive Auswirkung auf der Haut deines Kindes zu haben.
- Eine Ernährungsumstellung geht nicht von heute auf morgen, daher mach dir keinen Druck. 😊
- Fange damit an was dir und deinem Kind am leichtesten fällt und dann Schritt für Schritt weiter umstellen.

## Zucker

Honig, Obst, Früchte,  
Wasser

## Milch

Sahne (1:1 mit Wasser mischen)  
Hafer-, Mandel- oder Reismilch

## Fett

Sauerrahmbutter, Kokosöl  
kaltgepresste Öle (Olivenöl, Sonnenblumenöl)

## Mehl

Vollkornmehl, Dinkelmehl  
Vollkornprodukte, Reis, Hirse

## Eiweiß

weniger Fleisch, Wurst, Käse und Joghurt  
Aufstriche

## Fertigprodukte

selbst kochen  
keine Light-Produkte  
wenig Zutaten



## Nahrung für die Kinderhaut - ein positiveres Hautbild in 5 Schritten

### 5. Teil: Eure Inspiration

# Apfelkuchen - Overnight Oat

Für einen guten Start in den Tag!



## Zutaten für 4 Personen:

- 240 ml Milch (Hafer- oder Mandelmilch)
- 100 g Haferflocken
- 100 g Apfelmus
- 1 Apfel
- ½ Teel. Zimt

## Zubereitung:

1. Zuerst den Apfel waschen und in Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren.
3. Über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
4. Am nächsten Morgen in kleine Schälchen umfüllen, evtl. noch mit Kokosflocken, Kabaonibs, Apfel verzieren.

# Bananen – Haferkekse

Als leckere Zwischenmahlzeit – Einfach und Schnell!



## Zutaten für 4 Personen:

- 2 reife Bananen
- 140 g Haferflocken
- etwas Zimt
- etwas Vanille
  
- evtl. verfeinert mit Trockenfrüchten, Nüssen (Mandeln, Walnüsse), Kokosflocken, Kabaonibs, Mandelmuss, Beeren (Heidel-, Himbeeren)

## Zubereitung:

1. Einfach die Bananen mit der Gabel zerdrücken, evtl. im Mixer. Mit Haferflocken und Gewürzen vermengen. Daraus kleine Kekse (5 cm groß) mit dem Teelöffel auf dem Blech formen und flachdrücken.
2. Bei 175 Grad Umluft 18 Minuten backen. Aber achte ein wenig, je nach Backofen, kann die Backzeit auch kürzer oder länger sein.
3. Einfach rausnehmen, wenn sie etwas braun werden.
4. Auf ein Gitter legen und abkühlen lassen.

# Kürbis- Feta- Quiche

Ein sehr schmackhaftes Essen!



## Zutaten für 4 Personen:

### Teig:

- 150 g Dinkelmehl
- 75 g Butter
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

### Füllung:

- 300 g Karotten
- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 50 g Couscous
- 150 g Feta
- 1 Ei
- 75 ml Sahne

## Zubereitung:

1. Das Mehl, die Butter, das Ei und das Salz zügig miteinander verkneten und in Frischhaltefolie verpackt mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Kürbis waschen und auch in kleine Würfel schneiden.
3. Das Gemüse mit dem Couscous und 150 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze weich garen.
4. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
5. Den Mürbeteig etwas größer als den Boden der Springform ausrollen und diese damit auskleiden. Dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen.
6. Feta, Ei und Sahne miteinander vermengen und unter die restliche Kürbis-Karotten-Masse rühren. Diese auf den Mürbeteig geben und alles ca. 40 Minuten backen, bis die Quiche goldgelb gebräunt ist.

# Grießnockerl- Suppe

Ein leckeres Abendessen!



## Zutaten für 4 Personen:

### Nockerl:

- 90 g Hartweizengrieß
- 35 g Butter
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

### Suppe:

- 300 g Karotten
- 250 g Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- 1 Teel. Kokosöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 50 g Suppennudeln
- Schnittlauch

## Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen, schälen und in keine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel im Topf mit Kokosöl anbraten, wenn sie glasig sind, die Karotten und den Kohlrabi dazugeben. Diese leicht anbraten
3. Das Gemüse wird mit Gemüsebrühe bedeckt und einmal aufgekocht
4. In der Zwischenzeit wird in einer Schüssel das Ei mit der Gabel aufgeschlagen, der Hartweizengries und die Butter werden mit untergerührt. Mit zwei Teelöffel Nockerln abstechen und in die kochende Brühe gegeben.
5. Suppennudeln werden dazugegeben und mit geringer Hitze 15 Minuten ziehen lassen.
6. Zum Anrichten wird der Schnittlauch über die Suppe gegeben.

Ich hoffe, dass dich der Mini-Kurs „Nahrung für die Kinderhaut – ein positiveres Hautbild in 5 Schritten“ inspiriert hat und du es im Alltag umsetzen kannst um das Ziel „Raus aus der Juck- und Kratzspirale“ für dein Kind schneller zu erreichen.

Viel Freunde dabei und alles Liebe,

*Kerstin*

Disclaimer:

Alle Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen hier zusammengetragen, stellen aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bitte gib diese Informationen nicht einfach so weiter, sicher hast Du schon etwas von Urheberrecht gehört. Hier ist einiges an Zeit und Mühe reingeflossen und ich bitte Dich, dies zu respektieren. Dieser Mini-Kurs dient der Information, alle daraus abgeleiteten Handlungen erfolgen vollständig eigenverantwortlich. Ich übernehme keinerlei Haftung. Selbstverständlich ersetzen diese Informationen keine Beratung / Behandlung durch einen Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker. Bitte konsultiere einen Arzt, wenn Dein Kind krank ist, halte gegebenenfalls Rücksprache vor Einnahme jeglicher Substanzen. Allen Anwendungen erfolgen eigenverantwortlich!

Impressum:

Vitalpraxis Kerstin Hiemer

Bürgermeister-Graber-Straße 6

86494 Emersacker

Webseite: [www.kerstin-hiemer.de](http://www.kerstin-hiemer.de)

Facebook: <https://www.facebook.com/vitalpraxis.kerstinhiemer/>

Kontakt: [vitalpraxis@kerstin-hiemer.de](mailto:vitalpraxis@kerstin-hiemer.de)