

# Ernährungstagebuch Status Quo-Analyse



## "Du kannst nur das ändern, was Du siehst und weißt"

Eine Woche lang notierst Du was und wie viel Du wann isst und trinkst und wie es Dir danach geht.

- **Oberste Regel:** Sei da gewissenhaft und Dir gegenüber ehrlich! Achte darauf, wirklich alles aufzuschreiben! Pro Tag eine Seite, oben mit Datumsangabe- daneben gehört ein Vermerk, ob der Tag arbeitsfrei oder ein normaler Werktag war, denn bei den meisten Menschen unterscheiden sich da die Gewohnheiten.

Darunter folgen die Spalten:

- **F , M, A, Z:** Frühstück, Mittag und Abendessen sind die Hauptmahlzeiten - dazwischen und danach liegen bei vielen Menschen kleine Zwischendurchsnacks.
- **Uhrzeit:** Die Uhrzeit möglichst genau zu notieren hilft einerseits, negativen Gewohnheiten wie etwa Snacking auf die Schliche zu kommen. Andererseits ist sie wichtig, wenn man Zusammenhänge zwischen einem verzehrten Lebensmittel und Verdauungsproblemen oder anderen Symptomen herstellen möchte.
- **Ort/Wie:** Wo fand der Verzehr statt? zu Hause, bei Freund\*Innen, im Restaurant oder unterwegs schnell auf die Hand? Gerade bei Problemen mit dem Essverhalten notiere hier möglichst noch detaillierter: Vorm Fernseher? Am Schreibtisch? Aus welcher Motivation heraus: Hunger? Oder war es einfach Appetit, Frust, Gewohnheit, Langeweile? Diese Informationen können höchst wertvoll sein, um gesündere Gewohnheiten zu schaffen.
- **Essen:** Hier zählt wirklich alles - vom üppigen Sonntagsbrunch bis zum Kaugummi ! Je besser die Beschreibung, desto zuverlässiger wird die Auswertung. Was genau war auf dem Sandwich, im Auflauf? Gerade bei Unverträglichkeiten ist die Zusammensetzung wichtig. Statt "Nudeln mit Soße und Käse" also besser "1 ½ Teller Vollkornpasta mit Tomaten-Hack-Soße + 3 EL Parmesan". Natürlich kannst Du noch viel detaillierter werden und mit der Küchenwaage arbeiten. Um Strukturen zu erkennen, reichen aber ungefähre Portionsgrößen.
- **Getränke:** Werde Dir bewusst, was Du trinkst. Gerade Getränke spielen eine große Rolle ,sei es beim Abnehmen, beim Zuckerkonsum, bei Unverträglichkeiten. Notiere darum ehrlich und sorgfältig alles mit Mengenangaben.
- Zusätzlich gibt es ein **Wassertracker**. Kreuze an oder male aus wie du magst, um die Tagesmenge festzuhalten.
- **Wie fühlst Du dich damit ?** Es geht auf der einen Seite dabei um *Beschwerden*: Wie fühlen Sie sich etwa 15 Minuten nach dem Verzehr? Jetzt hat der Magen mit der Zerlegung begonnen. Tritt Unwohlsein auf? Ruft der Körper nach etwas Süßem? Darm- oder andere Beschwerden melden sich häufig erst nach einigen Stunden. Zum anderen geht es aber auf der anderen Seite herauszufinden, *was Dir gut tut!* Teste gerne z.B. verschiedene Frühstücksarten durch. Was verträgst du gut, was schmeckt Dir Du, was gibt Dir Energie?

# Ernährungstagebuch Dein Status Quo

F

	Ort / Wie
Wie fühle ich mich damit?	

Datum	Werktag	freier Tag /Wochenende	Urlaub
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Z

	Ort / Wie
	Ort / Wie
	Ort / Wie
	Ort / Wie
Wie fühle ich mich damit?	

M

	Ort / Wie
Wie fühle ich mich damit?	

G

	Ort / Wie
Wassertracker	
	

A

	Ort / Wie
Wie fühle ich mich damit?	

# Ernährungstagebuch Dein Status Quo

F

	Ort / Wie
Wie fühle ich mich damit?	

Datum	Werktag	freier Tag / Wochenende	Urlaub
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Z

	Ort / Wie
	Ort / Wie
	Ort / Wie
	Ort / Wie
Wie fühle ich mich damit?	

M

	Ort / Wie
Wie fühle ich mich damit?	

G

	Ort / Wie
Wassertracker	
	

A

	Ort / Wie
Wie fühle ich mich damit?	

# Ernährungstagebuch Dein Status Quo

F

	Ort / Wie
Wie fühle ich mich damit?	

Datum	Werktag	freier Tag / Wochenende	Urlaub
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Z

	Ort / Wie
	Ort / Wie
	Ort / Wie
	Ort / Wie
Wie fühle ich mich damit?	

M

	Ort / Wie
Wie fühle ich mich damit?	

G

	Ort / Wie
Wassertracker	
	

A

	Ort / Wie
Wie fühle ich mich damit?	





# Ernährungstagebuch Dein Status Quo

F

	Ort / Wie
Wie fühle ich mich damit?	

Datum	Werktag	freier Tag /Wochenende	Urlaub
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Z

	Ort / Wie
	Ort / Wie
	Ort / Wie
	Ort / Wie
Wie fühle ich mich damit?	

M

	Ort / Wie
Wie fühle ich mich damit?	

G

	Ort / Wie
Wassertracker	
	

A

	Ort / Wie
Wie fühle ich mich damit?	

# Ernährungstagebuch Dein Status Quo

F

	Ort / Wie
Wie fühle ich mich damit?	

Datum	Werktag	freier Tag /Wochenende	Urlaub
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Z

	Ort / Wie
	Ort / Wie
	Ort / Wie
	Ort / Wie
Wie fühle ich mich damit?	

M

	Ort / Wie
Wie fühle ich mich damit?	

G

	Ort / Wie
Wassertracker	
	

A

	Ort / Wie
Wie fühle ich mich damit?	

# Selbstanalyse: erste Fragen

Nach einer Woche legst Du alles nebeneinander:

Notiere:

1.Schritt: Was fällt Dir als erstes auf?  
Was funktioniert gut bei dir, was nicht?

2. Schritt: Dann schaue dir den empfohlenen Ernährungsteller an.

Stimmen die Portionen im Wochendurchschnitt bzw. Tagesdurchschnitt?  
Was isst du Zuviel? Was zu wenig?  
Was hast Du zusätzlich notiert?  
Kannst Du Zusammenhänge erkennen?

Schaue nun erneut in meinen [Blogartikel](#) und hole  
Dir Inspirationen für die ersten Schritte in eine gesündere Ernährung.

**Stehst Du auf dem Schlauch?**

**Benötigst Unterstützung sowohl bei der Analyse  
als auch bei der Umsetzung, ganz praktisch und individuell im Alltag?**

**Willst Du die nächsten Schritte in ein ganzheitlich gesünderes Leben gehen?**

**Dann helfe ich Dir gerne dabei!**

**Melde Dich einfach bei mir und wir vereinbaren ein kostenloses Erstgespräch!**



**<http://www.gesundheitsdetektivin.de>  
[info@gesundheitsdetektivin.de](mailto:info@gesundheitsdetektivin.de)**

