

í Dipl.Med. Ines Einhenkel

Fachärztin für Allgemeinmedizin - Tätigkeitsschwerpunkte: Akupunktur - Ernährungsmedizinerin

Emil-Rosenow-Str.77 - 08064 Zwickau - Tel. 0375 / 78 31 86 - [www.einhenkel-zwickau.de](http://www.einhenkel-zwickau.de)

„Es gibt nichts Gutes, außer: man tut es.“ Erich Kästner

## Erläuterungen zum Esstagebuch

Ich freue mich, dass Sie etwas ändern wollen in Ihrem Leben. Versuchen wir es gemeinsam. Ich werde Sie ärztlich begleiten. Sie benötigen Mut, Geduld und einen festen Willen für dieses Vorhaben.

Zuerst möchte ich Ihnen empfehlen, denken Sie bitte sehr intensiv darüber nach:

**Warum wollen Sie etwas ändern in der Ernährung?**

**Oder: Warum wollen Sie abnehmen?**

**Formulieren Sie für sich eine persönliche Formel. Schreiben Sie diesen Satz auf! Bitte sprechen Sie ihn 5-8x am Tag vor sich her, laut oder in Gedanken!**

Diese Formel soll Sie begleiten und vor allem in schwierigen Situationen helfen.

Der nächste Schritt wird sein:

Es ist für Sie wichtig zu wissen, wie Sie bisher gelebt und bisher gegessen haben.

Führen Sie deshalb bitte vorerst eine Woche lang **Protokoll über alle verzehrten Nahrungsmittel. Bitte schreiben Sie auch alle Getränke auf.**

Benutzen Sie dabei bitte die folgende Gliederung:

**Wann** esse ich? (Tag/Uhrzeit)

**Was** esse ich? (Zusammensetzung)

**Wie viel** esse ich? (Gramm, Liter... )

**Warum** esse ich? (Langeweile, Hunger, Appetit, Verführung)

**Wie** fühle ich mich? (reizbar, mürrisch, heiter, u.s.w.)

**Wo** esse ich? (am gedeckten Tisch, unterwegs, im Stehen, u.s.w.)

**Welche** körperlichen und geistigen Aktivitäten habe ich ausgeführt?

Es ist mühsam, diese Prozedur des Buchführens. Es lohnt sich für Sie. Sie werden überrascht sein, wie viel und unter welchen Umständen Sie essen. Tun Sie es konsequent und lückenlos. Es wird Ihnen unbedingt helfen, Fehler zu korrigieren.

Schicken Sie mir bitte Ihre Aufzeichnungen spätestens 7 Tage vor dem nächsten Konsultationstermin per Post, Fax oder als e-mail. Ich werte die Zusammensetzung der täglichen Nahrungsmittelzufuhr genau aus, d.h. auch den Gehalt an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralien. Sie können Fragen stellen. Für mich ist dieses Buchführen sehr wichtig vor Beginn des Kurses und in den ersten Wochen.

**Bitte beantworten Sie alle Fragen! Je ausführlicher und genauer, um so besser können wir gemeinsam Ihr spezielles Anliegen bearbeiten und Lösungsmöglichkeiten finden.**

**Also, los geht`s! Tun Sie es!**