MEIN
ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Das Ernährungstagebuch – Ihr täglicher Begleiter.

Ein Ernährungstagebuch hilft, die eigene Ernährung zu analysieren – für mehr Wohlbefinden und eine bessere Ernährung! Je genauer die Aufzeichnungen sind, desto bessere Schlüsse kann man daraus ziehen.

Verschiedene Lebensmittel können Darmprobleme auslösen, verschlimmern oder auch die Ursache für Beschwerden sein. Welche Lebensmittel das sind, ist individuell sehr unterschiedlich. Ein Ernährungstagebuch kann Ihnen **helfen, den Auslösern der Beschwerden auf den Grund zu gehen.** Notieren Sie darin, was Sie wann gegessen haben und ob Sie danach Darmbeschwerden wie Blähungen, Druck- oder Völlegefühl, Krämpfe oder Schmerzen hatten.

Damit das Ernährungstagebuch wirklich aussagekräftig ist, sollte es **mindestens eine Woche**, besser aber 14 Tage geführt werden. Es kann sein, dass Ihnen schon nach den ersten protokollierten Tagen selbst Entscheidendes auffällt. Nach Ausfüllen kann das Tagebuch mit zum Arzt genommen und besprochen werden.

Tagebuch von: _____

Hinweise zum Ausfüllen.

1. Schreiben Sie bitte das Datum des Tages auf jede Protokollseite.

2. Wichtig: Tragen Sie alle verzehrten Lebensmittel und die weiteren Angaben (z. B. die Uhrzeit) möglichst sofort in das Protokoll ein, damit nichts vergessen wird.

3. Tragen Sie die Mahlzeit (Frühstück, Mittagessen, Abendbrot, Zwischenmahlzeit, Snack) mit der Uhrzeit und Ortsangabe (z.B. 12.30 h, Kantine) in die ersten beiden Spalten ein. Notieren Sie die Mengenangaben in Stück, Scheibe, Löffel, Becher, Suppenkelle usw. möglichst genau oder mit Gramm- oder Milliliter-Angabe.

4. Geben Sie bei den Getränken auch die Art an, z. B. Mineralwasser, Leitungswasser, schwarzer Tee, Fruchtsaft.

5. Notieren Sie, wenn es Besonderheiten gab, z. B. Naschen im Auto, Beschwerden nach dem Essen, Zeitdruck oder eine besonders stressige Situation etc. Auch Medikamente, die Sie nehmen, können Sie hier eintragen. Nutzen Sie dazu die Spalte „Situation“.

6. In der Spalte „Beschwerden“ des Ernährungstagebuches notieren Sie bitte die Symptome mit Uhrzeit und der Angabe in welcher Intensität die Beschwerden aufgetreten sind (wie starke Kopfschmerzen, leichte Übelkeit, leichter Durchfall, mittelschwere Bauschmerzen, Blähungen usw.).

7. In dem separaten Feld „Aktivitäten“ können Sie Angaben zu Ihrer Bewegung machen. Hier zählt alles! Tragen Sie also nicht nur Ihre sportlichen Aktivitäten ein, sondern notieren Sie auch, wenn Sie in der Mittagspause spazieren gehen.

8. Füllen Sie täglich ein Blatt aus. Sollten Sie mehr Platz benötigen, nutzen Sie ein weiteres Blatt.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und gute Besserung.

Tag 1.

Datum:

Uhrzeit Wann?	Speisen Was?/Wie viel?/Wo?	Getränke Was?/Wie viel?	Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Beschwerden Welcher Art? Wie stark? (1 leicht - 5 sehr stark)

Aktivitäten

Wie viel habe ich mich bewegt?

Tag 2.

Datum: _____

Uhrzeit Wann?	Speisen Was?/Wie viel?/Wo?	Getränke Was?/Wie viel?	Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Beschwerden Welcher Art? Wie stark? (1 leicht - 5 sehr stark)

Aktivitäten

Wie viel habe ich mich bewegt?

_____

Tag 3.

Datum:

Uhrzeit Wann?	Speisen Was?/Wie viel?/Wo?	Getränke Was?/Wie viel?	Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Beschwerden Welcher Art? Wie stark? (1 leicht - 5 sehr stark)

Aktivitäten

Wie viel habe ich mich bewegt?

Tag 4.

Datum: _____

Uhrzeit Wann?	Speisen Was?/Wie viel?/Wo?	Getränke Was?/Wie viel?	Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Beschwerden Welcher Art? Wie stark? (1 leicht - 5 sehr stark)

Aktivitäten

Wie viel habe ich mich bewegt?

_____

Tag 5.

Datum:

Uhrzeit Wann?	Speisen Was?/Wie viel?/Wo?	Getränke Was?/Wie viel?	Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Beschwerden Welcher Art? Wie stark? (1 leicht - 5 sehr stark)

Aktivitäten

Wie viel habe ich mich bewegt?

Tag 6.

Datum: _____

Uhrzeit Wann?	Speisen Was?/Wie viel?/Wo?	Getränke Was?/Wie viel?	Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Beschwerden Welcher Art? Wie stark? (1 leicht - 5 sehr stark)

Aktivitäten

Wie viel habe ich mich bewegt?

_____

Tag 7.

Datum:

Uhrzeit Wann?	Speisen Was?/Wie viel?/Wo?	Getränke Was?/Wie viel?	Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Beschwerden Welcher Art? Wie stark? (1 leicht - 5 sehr stark)

Aktivitäten

Wie viel habe ich mich bewegt?

Tag 8.

Datum:

Uhrzeit Wann?	Speisen Was?/Wie viel?/Wo?	Getränke Was?/Wie viel?	Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Beschwerden Welcher Art? Wie stark? (1 leicht - 5 sehr stark)

Aktivitäten

Wie viel habe ich mich bewegt?

Tag 9.

Datum:

Uhrzeit Wann?	Speisen Was?/Wie viel?/Wo?	Getränke Was?/Wie viel?	Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Beschwerden Welcher Art? Wie stark? (1 leicht - 5 sehr stark)

Aktivitäten

Wie viel habe ich mich bewegt?

Tag 10. Datum: _____

Uhrzeit Wann?	Speisen Was?/Wie viel?/Wo?	Getränke Was?/Wie viel?	Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Beschwerden Welcher Art? Wie stark? (1 leicht - 5 sehr stark)

Aktivitäten

Wie viel habe ich mich bewegt?

_____

Tag 11.

Datum:

Uhrzeit Wann?	Speisen Was?/Wie viel?/Wo?	Getränke Was?/Wie viel?	Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Beschwerden Welcher Art? Wie stark? (1 leicht - 5 sehr stark)

Aktivitäten

Wie viel habe ich mich bewegt?

Tag 12. Datum: _____

Uhrzeit Wann?	Speisen Was?/Wie viel?/Wo?	Getränke Was?/Wie viel?	Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Beschwerden Welcher Art? Wie stark? (1 leicht - 5 sehr stark)

Aktivitäten

Wie viel habe ich mich bewegt?

_____

Tag 13. Datum:

Uhrzeit Wann?	Speisen Was?/Wie viel?/Wo?	Getränke Was?/Wie viel?	Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Beschwerden Welcher Art? Wie stark? (1 leicht - 5 sehr stark)

Aktivitäten

Wie viel habe ich mich bewegt?

Tag 14.

Datum:

Uhrzeit Wann?	Speisen Was?/Wie viel?/Wo?	Getränke Was?/Wie viel?	Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Beschwerden Welcher Art? Wie stark? (1 leicht - 5 sehr stark)

Aktivitäten

Wie viel habe ich mich bewegt?

Notizen

Carmenthin® bei Blähungen, Völlegefühl und Schmerzen.

Immer wiederkehrende Darmbeschwerden mit Blähungen, Völlegefühl und Schmerzen können Betroffene, insbesondere in Alltagssituationen, stark belasten. Meist handelt es sich um funktionelle Magen-Darm-Störungen, ohne organische Ursache.

Carmenthin® lindert mit seiner hochdosierten Wirkstoffkombination aus Pfefferminzöl und Kümmelöl unangenehme Magen-Darm-Beschwerden auf verträgliche Weise. Dabei ergänzen sich die beiden Inhaltsstoffe in ihrer Wirkung.

- **Pfefferminzöl wirkt krampflösend und schmerzlindernd**
- **Kümmelöl wirkt entblähend und hemmt die Gasbildung**

Zur guten Verträglichkeit von Carmenthin® – auch bei länger dauernder Anwendung – trägt die magensaftresistente Verkapselung bei, denn die pflanzlichen Wirkstoffe werden magenschonend und verlustfrei direkt in den Darm transportiert. So wirkt Carmenthin® genau dort, wo Beschwerden häufig entstehen.

Wirkt direkt im Darm. Bei Blähungen, Völlegefühl und Schmerzen.

Carmenthin®
löst sich gezielt
im Darm.

Carmenthin® wirkt pflanzlich:
schmerzlindernd · entblähend · beruhigend

Carmenthin® bei Verdauungsstörungen. Anwendungsgebiete: Dyspeptische Beschwerden, besonders mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Blähungen, Völlegefühl. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

803750149/351162/100000/0918

SCHWABE