

STATUS QUO – WIE SIEHT ES AUS?

Vor einer grundlegenden Änderung der Ernährung sollten wir den MOMENT festhalten, um Veränderungen wirklich wahrnehmen zu können. Manche „Moleste“ fällt erst auf, wenn sie plötzlich wegfällt! Schließlich hat man teilweise kleine Ewigkeiten mit Einschränkungen und Beschwerden verbracht hat – so wurden sie zum Normalzustand.

Schreiben Sie einen kleinen Aufsatz darüber, wie es Ihnen **derzeit** geht. **Nach 3 Monaten mit LCHF** können Sie ihn erneut durchlesen und abgleichen, ob und was sich verändert hat.

EINIGE IDEEN FÜR NOTIZEN

Nachfolgend finden Sie einige Stichpunkte für den möglichen Inhalt des Aufsatzes. Natürlich handelt es sich dabei nur um Ideen – Sie können noch viel mehr notieren oder aber Unwesentliches weglassen. Bestehende Medikamentierung könnte man beim jeweiligen Stichpunkt ebenfalls notieren.

Wie steht es derzeit um Ihre...

- **Verdauung:** keine Probleme, Blähungen, Durchfall, Reizdarm, Magenschmerzen, Sodbrennen, Konsistenz des Stuhlgangs, Häufigkeit, etc.
- **Galle:** Gibt es eine bestehende Problematik? Druckgefühl? Gefühl nach dem Essen?
- **Schlaf:** normales Schlafverhalten, Dauer, Schlafqualität. Ausgeruht durch den Tag oder gerädert?
- **Haut:** Hautbeschaffenheit, z.B. normal, trocken, fettig, Akne, Pickelchen, Rötungen, Juckreiz
- **Nägel:** Beschaffenheit, z.B. normal, stabil, zu weich, Tendenz zu Rissen oder Rillen, brüchig
- **Blutdruck und Ruhepuls:** Aktuelle Werte notieren
- **Blutzucker:** Diabetiker? Keine Probleme? Keine Ahnung?
- **Blutwerte:** Vielleicht noch VOR Beginn ein großes Blutbild machen lassen.
- **Stimmung:** Wie steht es um die Laune? Emotional stabil? Gestresst?
- **Hormonelles:** z.B. PMS, Wechseljahrsbeschwerden (Hitzewallungen etc.)
- **Essverhalten:** Heißhunger - Ja oder Nein? Zuckersüchtig? Entspanntes Verhältnis?
- **Körperschmerzen:** Keine, Verspannungen, Fibromyalgie, Rheuma, Gelenkschmerzen
- **Kopfschmerzen:** häufig/nie Spannungskopfschmerz, Migräne
- **Aktivitätslevel:** Wie steht es um die Bewegung? Was und Intensität? Viel Kraft oder schlapp?
- **Aktuelles Gewicht/Körpermaße** notieren und am besten **Vorher-Fotos** machen.

VIEL VERGNÜGEN BEI DER ERFORSCHUNG DES EIGENEN BEFINDENS!