

Mein Ernährungs- tagebuch



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.

5 gute Gründe für Carmenthin®



Lindert mehrere
Beschwerden auf einmal



Zunehmende Wirkung
bei Langzeiteinnahme
bei wiederkehrenden Beschwerden



Wirkt direkt im Darm
durch magensaftresistente Kapsel



Pflanzliche Wirkstoffe
Pfefferminze + Kümmel,
gut verträglich



Einfache Einnahme
eine Kapsel morgens und mittags
mind. 30 Minuten vor dem Essen



Carmenthin® und die Verdauung – jetzt lehrreiche Erklärvideos entdecken!

Möchten Sie mehr zur Verdauung und zur einzigartigen Wirkweise von Carmenthin® erfahren?

Dann schauen Sie sich unsere lehrreichen Erklärvideos an. Hier wird Ihnen alles rund um die Verdauung – von der Nahrungsaufnahme bis zum Ausscheiden der verdauten Nahrung – erklärt.

Außerdem wird unterhaltsam vermittelt, welche Organe bei unserer Verdauung involviert sind und welche Funktionen diese haben. Auch speziellere Themen, wie das Mikrobiom und der Zusammenhang von Verdauung und Immunsystem, werden anschaulich beleuchtet.



Sind Sie neugierig geworden?



Dann geht's hier
zu den Erklärvideos:
www.carmenthin.de/erklaervideos/

Bei Blähungen, Völlegefühl und Bauchschmerzen.

Carmenthin®
löst sich gezielt im
Darm und schont
den Magen.



Wirkt mit der Pflanzenkraft
aus Pfefferminzöl und Kümmelöl.

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.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe 803750358/B&W/452352/25000/0823

