

Diabetes besiegen – ohne Pillen!

Meine Erfolgsgeschichte



MARKUS



BERNDT

Meine Erfolgsgeschichte

Der Weg aus Diabetes Typ 2

Name:

.....

Gestartet am:

.....

Inhalt

Ich biete Ihnen hiermit eine Möglichkeit Ihren Weg aus der Diabetesfalle zu dokumentieren – diese beinhaltet:

- Ein tägliches Blutzuckermessmanagement
 - Eine Übersicht Ihrer täglichen Mahlzeiten
 - Die Entwicklung Ihres Gewichts
 - Skalen zur Dokumentation Ihrer täglichen Bewegung
 - Skalen zur Dokumentation Ihres täglichen Stresslevels
 - Ihre Blutwerte aus dem Labor
 - Ihre persönlichen Ziele
- Der Fokus hierbei liegt auf jenen Aspekten, welche im Rahmen einer Diabetes Typ 2 – Lifestyle-Therapie von Bedeutung sind. Gerne können Sie sich die (Wochen-)übersichten beliebig oft ausdrucken und innerhalb Ihrer Unterlagen zur einheitlichen Dokumentation nutzen.

*Wir wünschen Ihnen viel Erfolg
bei Ihrer persönlichen Erfolgsgeschichte!*

Tägliches Blutzuckermessmanagement

(Wochenübersicht)

KW:

→ **Tipp: Die Messung jeweils vor den Hauptmahlzeiten und zwei Stunden danach (postprandial) durchführen.**

	Datum	1. Messung Uhrzeit & Wert	2. Messung Uhrzeit & Wert	3. Messung Uhrzeit & Wert	4. Messung Uhrzeit & Wert	5. Messung Uhrzeit & Wert	5. Messung Uhrzeit & Wert
Tag 1							
Tag 2							
Tag 3							
Tag 4							
Tag 5							
Tag 6							
Tag 7							

Meine Ernährungstabelle

(Wochenübersicht)

KW:

→ An dieser Stelle können Sie Ihre zu sich genommenen Mahlzeiten sowie Getränke dokumentieren.

	Datum	Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Getränke
Tag 1						
Tag 2						
Tag 3						
Tag 4						
Tag 5						
Tag 6						
Tag 7						

Meine Gewichtsentwicklung

(Wochenübersicht)

KW:

→ Hier können Sie Ihr aktuelles Gewicht festhalten.
Zusätzlich bietet sich Ihnen die Möglichkeit, die Differenz zum Vortag zu notieren,
um einen direkten Vergleich zu erhalten.

	Datum	Morgens	Abends	Differenz zum Vortag
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				
Tag 7				

Meine Bewegung

(Wochenübersicht)

KW:

→ Es gibt Tage, an denen man bequemer ist und Tage, an denen man nur so vor Bewegungsdrang strotzt. Hier haben Sie die Möglichkeit, den Grad Ihrer vollzogenen Alltagsaktivität zu dokumentieren.

	Datum	keine Bewegung	etwas Bewegung	viel Bewegung	Art der Bewegung
Tag 1		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Tag 2		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Tag 3		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Tag 4		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Tag 5		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Tag 6		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Tag 7		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Mein Stresslevel

(Wochenübersicht)

KW:

→ Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre aktuelle Stimmung in Bezug auf Ihr Stresslevel zu dokumentieren. Tragen Sie am besten auch immer ein, was genau Sie gestresst hat! Erst wenn Sie erkennen, welche Stressfaktoren auf Ihr Wohlbefinden Einfluss nehmen, können Sie diese auch gezielt optimieren.

	Datum	nicht gestresst	etwas gestresst	sehr gestresst	Stressfaktor
Tag 1		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Tag 2		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Tag 3		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Tag 4		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Tag 5		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Tag 6		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Tag 7		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Blutwerte aus dem Labor

→ Wann immer Sie aus dem Labor Ergebnisse Ihrer Blutwerte erhalten haben, können Sie die für Sie wichtigsten Werte hier festhalten. Worauf Sie dabei Ihren Fokus legen, ist Ihnen überlassen.

Ich empfehle Ihnen beispielsweise: C-Peptid, HbA1c, Nüchternblutzucker, sowie HDL- und LDL Cholesterin.

Datum	Blutwert 1	Blutwert 2	Blutwert 3	Blutwert 4	Blutwert 5

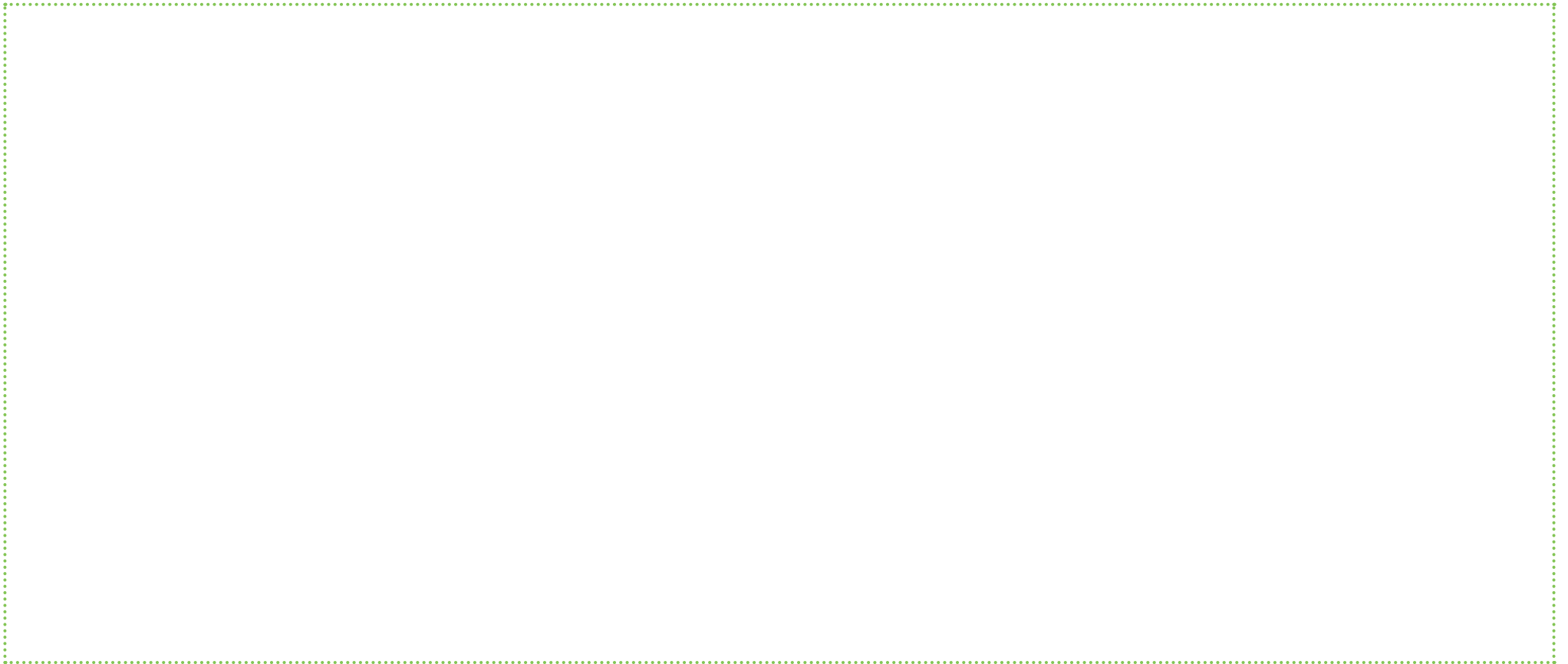
Meine Ziele

→ An dieser Stelle bietet sich Ihnen die Möglichkeit, persönliche Ziele zu identifizieren und sich diese regelmäßig vor Augen zu führen. In „harten Zeiten“ ist das die nötige Motivation, die Sie daran erinnert, wofür Sie diesen Weg beschreiten.

Mein Ziel	Das motiviert mich	Bis dahin möchte ich mein Ziel erreicht haben

Notizen

- Hier haben Sie die Möglichkeit sonstige Gedanken, Ideen oder wichtige Informationen festzuhalten.



Ich hoffe Ihnen mit „**Meine Erfolgsgeschichte**“
einen nützlichen Begleiter zur Dokumentation Ihres
persönlichen Weges aus dem Diabetes Typ 2 zu bieten.

Und vergessen Sie nicht:

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“!

Ihr Markus Berndt

Impressum

© **WRB Media GmbH**, Aroser Allee 76, 13407 Berlin

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigungen sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Redaktion: Markus Berndt, Weikendorf

Haftungsausschluss: Alle Beiträge wurden mit Sorgfalt recherchiert und überprüft. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Redaktion noch der Verlag können für die in diesem Buch gemachten Angaben eine Haftung übernehmen.

Die hier veröffentlichten Gesundheitsinformationen und Tipps können eine ärztliche Beratung und Betreuung nicht ersetzen. Die Beiträge enthalten keine individuellen Therapieratschläge. Für die Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen sollten Sie auf jeden Fall ärztlichen Rat einholen.

Bildnachweis: www.shutterstock.com

Hinweis: Sofern nichts anderes angegeben, wird Vollmilch (3,5% Fett) verwendet. Mit Pfeffer ist frischgemahlener schwarzer Pfeffer gemeint. Gemüsesorten sind grundsätzlich von mittlerer Größe. Eier sind in Größe M. Die angegebenen Zeiten sind lediglich Richtwerte. Die Backzeit kann je nach Ofen variieren. Messerspitze = MS, Löffelmengen: 1 EL = 15 ml, 1 TL = 5 ml.