

MEIN GESÜNDERES ICH *in 8 Wochen*

Ernährungs-Tagebuch mit begleitendem Praxiswissen

Theorie, Übungen und Reflexionen zu Ernährung, Schlaf, Stress und Blutwerten – für nachhaltige, gesunde Veränderungen in deinem Alltag.

Andrea Schnitzler
Diplom Oecotrophologin & Heilpraktikerin

WARUM DIESES Buch

Dieses Buch ist aus meiner langjährigen Erfahrung mit meinen Patienten entstanden – als ein Begleiter und klarer Leitfaden für einen Weg zu mehr Wohlbefinden im Alltag. Vielleicht hältst du es in den Händen, weil du genau spürst: Es ist Zeit für Veränderung – aber du weißt nicht, wo du anfangen sollst. Genau hier bekommst du den ersten Schritt.

Gesundheit ist mehr, als frei von Krankheit zu sein. Sie zeigt sich in deiner Energie, in deiner Lebensfreude – und darin, wie du dich Tag für Tag fühlst. Dieses Ernährungstagebuch möchte dich einladen, dich selbst besser kennenzulernen: deine Stärken zu entdecken, achtsam auf deinen Körper zu hören und genau wahrzunehmen, wo er jetzt deine Aufmerksamkeit benötigt. Oft genügen schon kleine Veränderungen, um spürbar mehr Energie, bessere Konzentration oder eine bessere Stimmung zu gewinnen.

Ein persönlicher Impuls:

Seit über 30 Jahren führe ich Anamnesegespräche. Egal, mit welchem Thema jemand zu mir kommt – sei es Makuladegeneration, Rosazea, Probleme mit dem Gewicht oder Knieschmerzen – fast immer steht am Anfang die Ernährung.

Ich bin überzeugt: Ernährung ist das Fundament unserer Gesundheit. Eine bewusste, gut verträgliche Ernährung kann den Körper beruhigen, Kraft zurückgeben – und Heilungsprozesse anstoßen.

Häufig höre ich: *„Eigentlich weiß ich, was gesunde Ernährung bedeutet.“* Doch beim genaueren Hinschauen merkt man: So einfach ist das gar nicht. Schon bei Fetten und Ölen herrscht oft Unsicherheit – viele sparen genau dort, wo der Körper hochwertige Energie benötigt oder wählen ungeeignete Sorten. Und bei der Zubereitung geht viel verloren: **99 %** meiner Patientinnen und Patienten koch(t)en Kartoffeln in Wasser und gießen damit Wertvolles weg – statt sie einfach zu dämpfen.

Du hast nichts falsch gemacht – dir fehlten nur ein paar Informationen.

WARUM DIESES Buch

Die holen wir jetzt nach. Und ehrlich: Wo hätten wir es lernen sollen? Im Kindergarten? In der Schule? Fehlanzeige. Wenn du die einfachen Grundlagen kennst und umsetzt, betreibst du aktive Gesundheitsvorsorge – alltagstauglich und leicht umsetzbar.

So nutzt du das Tagebuch im Alltag

Acht Wochen lang begleite ich dich mit diesem Buch auf deinem Weg zu mehr Bewusstsein für deine Gesundheit. Jeden Tag hältst du fest, was du isst und trinkst, wie du schläfst, wie dein Tag war – und ganz wichtig: Wie es dir dabei geht.

Einmal in der Woche schauen wir gemeinsam zurück – ohne zu bewerten, dafür ehrlich und offen: Was hat dir wirklich gutgetan? Wo hat dein Körper Kraft gebraucht? Was möchtest du gerne verändern?

Wähle, was für DICH gerade passt:

Nicht jedes Thema ist für jede Person gleich wichtig. Jeder Mensch startet an einem anderen Punkt und hat andere Schwerpunkte. Nimm das mit, was dich jetzt anspricht – den Rest legst du einfach beiseite. Zwischen-durch gebe ich dir Impulse aus meiner Arbeit: wie Ernährung, Darm, Stimmung, Schlaf, Zucker und Bewegung zusammenwirken. Stück für Stück entsteht so dein eigenes Bild – dein Wegweiser zu mehr Energie, innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Dieses Buch macht keine starren Vorgaben. Mein Ziel ist, dich zu stärken, dir Inspiration zu schenken und dich zu begleiten – damit Veränderung für dich leicht und stimmig wird.

Und falls mal ein Tag nicht so läuft, wie du es dir wünschst: Sei freundlich mit dir selbst. Blättere einfach weiter. Jeder neue Eintrag ist eine frische Chance.

Was auch immer du aus diesen Seiten mitnimmst:

Ich wünsche dir, dass du dir selbst ein Stück näherkommst.

ALLES BEGINNT MIT *Klarheit*

**Bevor du mit der Planung beginnst,
kläre dein Ziel und dein Warum.**

Nimm dir einen Moment, um genau zu definieren, was du erreichen möchtest – und warum es dir wichtig ist. Aus langjähriger Erfahrung weiß ich: Wer sein persönliches Warum kennt, bleibt auch in schwierigen Phasen motiviert und konsequent.

Ehrliche Selbstreflexion

Die folgenden Seiten begleiten dich dabei, deine Ziele, Werte und inneren Antriebe zu erkennen. So prüfst du, ob dein Vorhaben wirklich zu deinem Leben passt. Nimm dir Zeit für ehrliche Antworten – sie bilden das Fundament für nachhaltige Veränderung.

Schritt für Schritt starten

Bist du bereit, deine Gewohnheiten offen zu hinterfragen, Neues auszuprobieren und gegebenenfalls Altes loszulassen? Es geht nicht darum, etwas zu beweisen. Beginne klein und bleibe dran – so erzielst du echte Fortschritte.

Mein Tipp: Schreib einfach los, ohne lange zu grübeln. Oft bringt der erste Gedanke bereits Klarheit.

- 1. Wie sieht dein Leben aus, wenn du dich gesund fühlst?
Wie isst du, wie denkst du, wie gehst du durch den Tag – wenn alles in Balance ist?*



TÄGLICHE Reflexion

Deine 5-Minuten-Routine

Lass uns klein anfangen. Nimm dir jeden Tag fünf Minuten Zeit, um innezuhalten und ehrlich auf deinen Tag zu schauen:

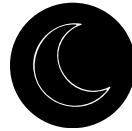
Was lief gut? Wo gab es Stolpersteine? Worauf bist du heute stolz? Auch die kleinen Dinge zählen! Diese Mini-Übung stärkt deine Achtsamkeit, macht dein Essverhalten sichtbarer und hilft dir, dranzubleiben.

Das vorgefertigte Ernährungsprotokoll (siehe ab S. 163) unterstützt dich dabei: Hier trägst du täglich ein, was du isst und trinkst, wie du schläfst, wie dein Tag verlaufen ist – und wie du dich fühlst. So hast du alles auf einen Blick und kannst Muster entdecken, die dir helfen, bewusster und gesünder zu leben.



Am Morgen

*Setz dir einen machbaren Fokus:
Mehr trinken. Langsamer essen.
Eine frische Mahlzeit einplanen.
Ein bewusster Start nimmt
Druck raus und hält dich auf
Kurs.*



Am Abend

*Blicke freundlich zurück, ohne
dich zu bewerten.
Was hat funktioniert?
Wie hast du dich gefühlt, was tat
dir gut? Was machst du beim
nächsten Mal anders? So
erkennst du Muster, feierst
Fortschritte und weißt, wie du
dich liebevoll unterstützen
kannst.*

WÖCHENTLICHER *Rückblick*

Nimm dir zum Wochenausklang bewusst Zeit – auch wenn nicht alles perfekt lief. Sei freundlich zu dir! Leben heißt auch, Herausforderungen anzunehmen. Jeder kleine Schritt ist ein Sieg auf deinem Weg.

Überlege kurz:

- Was hat mir diese Woche besonders gutgetan?
- Wo fühle ich mich ausgeglichener – und wo darf ich dranbleiben?
- Welche kleine Veränderung probiere ich nächste Woche aus, um weiterzukommen?



*Begegne dir selbst mit Neugier
und Mitgefühl. Jeder bewusste
Schritt stärkt dich - genau das
macht Veränderung möglich.*

Und denke daran: Neue Gewohnheiten benötigen im Schnitt rund 66 Tage. Wenn der Alltag dazwischenkommt und du „aus dem Tritt“ gerätst, ist das normal. Kennst du das? Du nimmst dir morgens etwas Gutes vor – und abends fühlst du dich leer gelaufen: der Snack auf dem Sofa, die verpasste Runde Bewegung. Nichts davon macht dich „schwach“. Wichtig ist nur: Morgen wieder anfangen. Nicht aufgeben. Du kommst an – vielleicht langsamer, aber du kommst an.

2-TAGE-IST-PROTOKOLL

Lass uns deine Ernährung genauer anschauen: Für zwei Tage beobachten wir ganz genau, was du isst, wann du isst und wie du isst. Mit dieser kleinen Übung erkennst du, wo du schon gut unterwegs bist und wo dein Körper noch etwas Unterstützung gebrauchen kann.

So gehst du vor

1. Beobachten

Notiere zwei Tage lang alles, was du isst und trinkst – inklusive Uhrzeit, Snacks, Getränke, Stresslevel und Schlafdauer. Sei ehrlich, aber wertfrei. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Erkenntnis. Einfach mitschreiben, nichts ändern.

2. Markieren: Weise deinen Einträgen Farben zu

Grün:

*Gemüse, Obst,
naturbelassene,
unverarbeitete
Lebensmittel*

Gelb:

*Vollkornprodukte,
hochwertige Öle,
moderate Mengen Ei,
Fisch oder Fleisch*

Rot:

*Zucker, Weißmehl,
Fertigprodukte,
Alkohol, stark
verarbeitete Öle
(z. B. Margarine)*

3. Reflektieren

Welche Farbe überwiegt? Gab es Mahlzeiten aus Langeweile oder Stress? Hast du einen Zusammenhang zwischen deiner Ernährung, deiner Stimmung oder deinem Energielevel bemerkt?

Tipp: Schon diese kurze Analyse zeigt oft überraschend klar, welche kleinen Veränderungen eine große Wirkung erzielen können.

2-TAGE-IST-PROTOKOLL



DATUM:

MAHLZEITEN:



Frühstück



Mittagessen

UHRZEIT: _____

WAS GAB ES:

UHRZEIT: _____

WAS GAB ES:



Abendessen



Getränke

UHRZEIT: _____

WAS GAB ES:

WAS GAB ES:



STRESSLEVEL (0-10)



BEWEGUNG (MINUTEN)



SCHLAF (STUNDEN)



OBST-PORCIONEN



GEMÜSE-PORCIONEN

SONSTIGES

SCHNELL-CHECK

Essverhalten

Gut – jetzt hast du deine Realität schwarz auf weiß. Nun folgt ein weiterer Selbsttest, um deinen Esstyp genauer zu bestimmen. Wir schauen uns deine Essgewohnheiten an und prüfen, wie sie sich auf dein Wohlbefinden auswirken. Da wir uns nicht persönlich gegenüber sitzen, habe ich eine Checkliste für dich vorbereitet.

So werden Muster klarer: Wo passt es schon? Wo lohnt sich Feinschliff? So erkennst du Muster in deinem Verhalten: Wie schnell isst du? Greifst du oft zwischendurch zu Snacks? Fühlst du dich nach dem Essen wirklich satt oder eher noch hungrig?

Kein Perfektionismus, nur ehrliches Hinsehen. Das ist der erste Schritt zu einer bewussteren Ernährung.

Kreuze einfach an, was auf dich zutrifft.



Allgemeines Essverhalten

- Feste Essenszeiten (\pm 30 Min.)
- tägliche Snacks zwischen den Mahlzeiten
- (Fast) jeden Tag Frühstück
- Süße/Light-Getränke fast täglich
- Essen bei Stress/Ärger/Überforderung
- meist selbst gekocht
- oft to-go/Restaurant
- Essen ohne Hunger
- Stopp bei angenehmer Sättigung
- wenig Schlaf verändert meinen Appetit

Hunger & Sättigung

- Ich erkenne echten Hunger (nicht Langeweile)
- Ich bin nach einer Mahlzeit 3–4 Std. gesättigt
- Süße Snacks machen mich schnell wieder hungrig

STÄRKE DEINEN

Darm

Woche 1

Stärke deinen Darm – Deine Basis für mehr Energie & Wohlbefinden

Viele Mikronährstoffe entfalten ihre Wirkung erst dann optimal, wenn dein Darm gesund ist. Über die Darmschleimhaut gelangen sie in den Körper, und ein starkes Mikrobiom unterstützt diese Aufnahme. Mit zunehmendem Alter nimmt die Effizienz der Nährstoffaufnahme ab.

Ich sage oft zu meinen Patienten:

„Man kann am vollen Tisch verhungern, wenn der Darm nicht gut aufgestellt ist.“

Was bedeutet das für dich? Umso wichtiger ist es also, den Darm gezielt zu stärken und zu pflegen.

Gesundheit beginnt im Darm. Deshalb entlasten wir deinen Darm, ernähren uns bewusst darmfreundlich und fördern ein ausgewogenes Mikrobiom. So legst du die beste Basis für alles Weitere.

Denn weder teure Nahrungsergänzungsmittel noch die gesündeste Mahlzeit helfen, wenn dein Darm sie nicht verwerten kann oder Entzündungen deine Schleimhäute belasten. Erst die Grundlage, dann die Feinheiten.

Wusstest du schon?

In deinem Darm leben unvorstellbar viele Billionen Mikroorganismen – das sogenannte Mikrobiom. Diese kleinen Mitbewohner sorgen nicht nur für deine Verdauung, sondern beeinflussen auch Entzündungen, deine Stimmung, dein Körpergewicht und sogar deinen Schlaf.

MINI-CHECK: *Wie steht es um deinen Darm?*



1. Stuhlfrequenz

Wie oft hast du Stuhlgang?

- 1× täglich
- Weniger als 1× täglich
- Mehrmals täglich

2. Stuhlkonsistenz (nach der Bristol-Stuhlformen-Skala)

- Typ 1–2: Verstopfung (hart, klumpig)
- Typ 3–4: Normal (glatt, wurstförmig)
- Typ 5–7: Weich bis flüssig

3. Blähungen / Völlegefühl

- Kaum
- Mäßig
- Häufig / unangenehm

4. Geruch

- Unauffällig
- Sehr streng / faulig / schwefelig

5. Toilettenpapier-Verbrauch

- Normal (1–3 Blatt)
- Auffällig hoch (mehr als 4–5 Blatt pro Gang)

Hinweis: Ein hoher Verbrauch kann ein Zeichen für zu weichen Stuhl oder eine gereizte Schleimhaut sein. Beobachte, was sich in den folgenden Wochen ändert.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Bereit für dein gesünderes Ich in 8 Wochen?

Wenn du beim Lesen gemerkt hast: Genau diese Art von Begleitung könnte mir helfen, dann starte mit dem vollständigen Buch. Dich erwarten 266 Seiten Praxiswissen, Ernährungstagebuch, Wochenreflexionen und alltagstaugliche Impulse - ohne Diätstress und ohne Perfektionsdruck.

- **266 Seiten Praxiswissen + Ernährungstagebuch**
- **8 Wochen klare Struktur**
- **Reflexionsseiten, Checks und alltagstaugliche Aufgaben**

Fang nicht perfekt an. Fang machbar an.

Jetzt Buch kaufen

amazon.de - Suche: Mein gesünderes Ich in 8 Wochen Andrea Schnitzler