FRANK KRAEH
Leichtigkeit trotz Hashimoto

Frank Kraeh
Ernährungsberater und Abnehmcoach
für Frauen mit Hashimoto



Dein Ernährungstagebuch

Nach meiner Erfahrung rund 7 Minuten am Tag. Oft reichen ein paar Wörter.

So kann ein Eintrag aussehen: 7:30 Uhr | Haferflocken mit Banane, Kaffee mit Milch | Hunger 3 | Sättigung 4

So geht es

Dieses Tagebuch gibt dir ein klares Bild von deinen Ess- und Trinkgewohnheiten, deinem Tagesablauf und deinem Wohlbefinden. Schreibe bitte **mindestens drei Tage** auf, am besten mit **einem Wochenendtag**.

Sei ehrlich zu dir selbst. Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern deine Realität abzubilden. Niemand gibt dir eine Note. Ungefähr und ehrlich ist besser als genau und nach zwei Tagen aufgegeben.

Trage alles **zeitnah** ein, am besten direkt nach dem Essen oder Trinken. Schlaf und Stress trägst du am Ende des Tages oder am nächsten Morgen ein.

Tipp: Stelle dir im Handy drei Erinnerungen: morgens, mittags und abends. Schreibe dazu: „Dauert nur 2 Minuten." Iss in diesen Tagen ganz normal, du willst dein echtes Muster sehen. Wenn dir die Tabelle zu viel ist: Schreibe am ersten Tag nur auf, was du isst und trinkst. Der Rest darf später dazukommen.

Dein Portionen-Guide (Handflächen-Prinzip)

So schätzt du Portionen ungefähr, ohne etwas abzuwiegen:

- **Eine Handfläche (ohne Finger):** eine Portion Eiweiß, zum Beispiel Fleisch, Fisch, Geflügel oder Tofu.
- **Eine Faust:** eine Portion Gemüse oder Salat.
- **Eine hohle Hand:** eine Portion Reis, Nudeln, Kartoffeln, Brot oder Müsli. Auch bei Obst passt das.
- **Ein Daumen:** eine Portion Fett, etwa Butter, Öl oder Nüsse.
- **Zwei hohle Hände:** eine größere Portion Kohlenhydrate oder leichtes Gemüse.

Kennst du die genaue Menge, schreibe sie dazu, zum Beispiel 200 ml Milch, ein Apfel oder 30 g Nüsse.

Das schreibst du auf: was du isst und trinkst, wie viel, wann, wie und wo, deinen Hunger davor und deine Sättigung danach (1 bis 5), dazu Bewegung, Verdauung, Schlaf und Stress.

Du weißt nicht, wo du anfangen sollst? Mach die **gratis Stoffwechsel-Analyse**: 12 Fragen, in 3 Minuten fertig, ohne Messen und Wiegen.

Tag 1

Wochentag: _____ Datum: _____

Uhrzeit	Was hast du gegessen? (alle Bestandteile)	Menge (Hand, Faust, hohle Hand, Daumen oder genau)	Was und wie viel getrunken?	Wie und wo gegessen? (allein, schnell, nebenbei, Stimmung)	Hunger vorher (1 bis 5)	Sättigung nachher (1 bis 5)	Sonstiges (Energie 1 bis 10, Bewegung, Verdauung, Lust auf ...)

Schlaf letzte Nacht: Stunden _____ Qualität (1 bis 10) _____ Gefühl beim Aufwachen: erschlagen 1 bis fit 10 _____

Stresslevel heute: Vormittag (1 bis 10) _____ Mittag (1 bis 10) _____ Abend (1 bis 10) _____ Kurzer Grund für hohen Stress: _____

Tag 2

Wochentag: _____ Datum: _____

Uhrzeit	Was hast du gegessen? (alle Bestandteile)	Menge (Hand, Faust, hohle Hand, Daumen oder genau)	Was und wie viel getrunken?	Wie und wo gegessen? (allein, schnell, nebenbei, Stimmung)	Hunger vorher (1 bis 5)	Sättigung nachher (1 bis 5)	Sonstiges (Energie 1 bis 10, Bewegung, Verdauung, Lust auf ...)

Schlaf letzte Nacht: Stunden _____ Qualität (1 bis 10) _____ Gefühl beim Aufwachen: erschlagen 1 bis fit 10 _____

Stresslevel heute: Vormittag (1 bis 10) _____ Mittag (1 bis 10) _____ Abend (1 bis 10) _____ Kurzer Grund für hohen Stress:

_____

Tag 3

Wochentag: _____ Datum: _____

Uhrzeit	Was hast du gegessen? (alle Bestandteile)	Menge (Hand, Faust, hohle Hand, Daumen oder genau)	Was und wie viel getrunken?	Wie und wo gegessen? (allein, schnell, nebenbei, Stimmung)	Hunger vorher (1 bis 5)	Sättigung nachher (1 bis 5)	Sonstiges (Energie 1 bis 10, Bewegung, Verdauung, Lust auf ...)

Schlaf letzte Nacht: Stunden _____ Qualität (1 bis 10) _____ Gefühl beim Aufwachen: erschlagen 1 bis fit 10 _____

Stresslevel heute: Vormittag (1 bis 10) _____ Mittag (1 bis 10) _____ Abend (1 bis 10) _____ Kurzer Grund für hohen Stress: _____

Frank Kraeh
Ernährungsberater und Abnehmcoach



Geschafft! Und jetzt?

Lege deine drei Seiten nebeneinander und schau auf dein Muster.

Fünf Fragen an dich

1. **Wann war meine Energie am niedrigsten, und was lag davor?** Schau auch auf Schlaf und Stress.
2. **Was ist an meinem Wochenendtag anders als an einem Arbeitstag?**
3. **An welchen Tagen ging es mir gut, und was hatten diese Tage gemeinsam?**
4. **Wann hatte ich Hunger, und wann habe ich gegessen, obwohl ich keinen hatte?**
5. **Was war mehr oder weniger als gedacht?** Oft ist das der Aha-Moment.

Meine Aha-Momente:

Möchtest du ein erstes Feedback von mir?

Fotografiere deine ausgefüllten Seiten mit dem Handy und schicke sie per E-Mail an **hallo@frankkraeh.de**. Du bekommst von mir ein erstes Feedback. Schicke nur, was du mit mir teilen möchtest.

Ein Puzzleteil von vielen: Das Tagebuch gibt dir Klarheit, und du kannst es ganz allein machen. Es ist aber nur ein kleines Puzzleteil. Das Ganze gelingt Schritt für Schritt, mit Klarheit und mit einer Anleitung, die zu deinem Alltag passt. Genau dabei begleite ich Frauen mit Hashimoto.

Wenn du neugierig bist, wo du bei dir anfangen kannst:

Zur gratis Stoffwechsel-Analyse

12 Fragen, in 3 Minuten fertig, ohne Messen und Wiegen. Gratis, ohne Verpflichtung.

Dieses Tagebuch ersetzt keine ärztliche Untersuchung, keine Diagnose und keine Behandlung. Bei Fragen zu Medikamenten wende dich an deine Arztpraxis.