

Ihr Prädiabetes-Tracker

Zum Ausdrucken und Eintragen

*Ihr Begleiter zum Buch
„Prädiabetes – Die letzte Ausfahrt vor Diabetes“ von Benjamin Held*

Mein Warum

Mein Warum – der eine Grund, warum ich das jetzt tue:

Kehren Sie hierher zurück, wann immer es schwerfällt.

Meine Ausgangswerte

Datum: _____
Gewicht: _____ kg Bauchumfang: _____ cm
Nüchtern-Blutzucker: _____ HbA1c: _____

Mein Warum: _____

Woche 1

Datum: _____

Diese Woche im Fokus: _____

Tag	Bewegung	Trinken	Teller	Gewicht	Notiz
Montag	☐	☐	☐		
Dienstag	☐	☐	☐		
Mittwoch	☐	☐	☐		
Donnerstag	☐	☐	☐		
Freitag	☐	☐	☐		
Samstag	☐	☐	☐		
Sonntag	☐	☐	☐		

Mein Wochenrückblick Was lief gut? Was nehme ich mit?

Mein Warum: _____

Woche 2

Datum: _____

Diese Woche im Fokus: _____

Tag	Bewegung	Trinken	Teller	Gewicht	Notiz
Montag	☐	☐	☐		
Dienstag	☐	☐	☐		
Mittwoch	☐	☐	☐		
Donnerstag	☐	☐	☐		
Freitag	☐	☐	☐		
Samstag	☐	☐	☐		
Sonntag	☐	☐	☐		

Mein Wochenrückblick Was lief gut? Was nehme ich mit?

Mein Warum: _____

Woche 3

Datum: _____

Diese Woche im Fokus: _____

Tag	Bewegung	Trinken	Teller	Gewicht	Notiz
Montag	☐	☐	☐		
Dienstag	☐	☐	☐		
Mittwoch	☐	☐	☐		
Donnerstag	☐	☐	☐		
Freitag	☐	☐	☐		
Samstag	☐	☐	☐		
Sonntag	☐	☐	☐		

Mein Wochenrückblick Was lief gut? Was nehme ich mit?

Mein Warum: _____

Woche 4

Datum: _____

Diese Woche im Fokus: _____

Tag	Bewegung	Trinken	Teller	Gewicht	Notiz
Montag	☐	☐	☐		
Dienstag	☐	☐	☐		
Mittwoch	☐	☐	☐		
Donnerstag	☐	☐	☐		
Freitag	☐	☐	☐		
Samstag	☐	☐	☐		
Sonntag	☐	☐	☐		

Mein Wochenrückblick Was lief gut? Was nehme ich mit?

Mein Warum: _____

Woche 5

Datum: _____

Diese Woche im Fokus: _____

Tag	Bewegung	Trinken	Teller	Gewicht	Notiz
Montag	☐	☐	☐		
Dienstag	☐	☐	☐		
Mittwoch	☐	☐	☐		
Donnerstag	☐	☐	☐		
Freitag	☐	☐	☐		
Samstag	☐	☐	☐		
Sonntag	☐	☐	☐		

Mein Wochenrückblick Was lief gut? Was nehme ich mit?

Mein Warum: _____

Woche 6

Datum: _____

Diese Woche im Fokus: _____

Tag	Bewegung	Trinken	Teller	Gewicht	Notiz
Montag	☐	☐	☐		
Dienstag	☐	☐	☐		
Mittwoch	☐	☐	☐		
Donnerstag	☐	☐	☐		
Freitag	☐	☐	☐		
Samstag	☐	☐	☐		
Sonntag	☐	☐	☐		

Mein Wochenrückblick Was lief gut? Was nehme ich mit?

Mein Warum: _____

Woche 7

Datum: _____

Diese Woche im Fokus: _____

Tag	Bewegung	Trinken	Teller	Gewicht	Notiz
Montag	☐	☐	☐		
Dienstag	☐	☐	☐		
Mittwoch	☐	☐	☐		
Donnerstag	☐	☐	☐		
Freitag	☐	☐	☐		
Samstag	☐	☐	☐		
Sonntag	☐	☐	☐		

Mein Wochenrückblick Was lief gut? Was nehme ich mit?

Mein Warum: _____

Woche 8

Datum: _____

Diese Woche im Fokus: _____

Tag	Bewegung	Trinken	Teller	Gewicht	Notiz
Montag	☐	☐	☐		
Dienstag	☐	☐	☐		
Mittwoch	☐	☐	☐		
Donnerstag	☐	☐	☐		
Freitag	☐	☐	☐		
Samstag	☐	☐	☐		
Sonntag	☐	☐	☐		

Mein Wochenrückblick Was lief gut? Was nehme ich mit?

Mein Warum: _____

Woche 9

Datum: _____

Diese Woche im Fokus: _____

Tag	Bewegung	Trinken	Teller	Gewicht	Notiz
Montag	☐	☐	☐		
Dienstag	☐	☐	☐		
Mittwoch	☐	☐	☐		
Donnerstag	☐	☐	☐		
Freitag	☐	☐	☐		
Samstag	☐	☐	☐		
Sonntag	☐	☐	☐		

Mein Wochenrückblick Was lief gut? Was nehme ich mit?

Mein Warum: _____

Woche 10

Datum: _____

Diese Woche im Fokus: _____

Tag	Bewegung	Trinken	Teller	Gewicht	Notiz
Montag	☐	☐	☐		
Dienstag	☐	☐	☐		
Mittwoch	☐	☐	☐		
Donnerstag	☐	☐	☐		
Freitag	☐	☐	☐		
Samstag	☐	☐	☐		
Sonntag	☐	☐	☐		

Mein Wochenrückblick Was lief gut? Was nehme ich mit?

Mein Warum: _____

Woche 11

Datum: _____

Diese Woche im Fokus: _____

Tag	Bewegung	Trinken	Teller	Gewicht	Notiz
Montag	☐	☐	☐		
Dienstag	☐	☐	☐		
Mittwoch	☐	☐	☐		
Donnerstag	☐	☐	☐		
Freitag	☐	☐	☐		
Samstag	☐	☐	☐		
Sonntag	☐	☐	☐		

Mein Wochenrückblick Was lief gut? Was nehme ich mit?

Mein Warum: _____

Woche 12

Datum: _____

Diese Woche im Fokus: _____

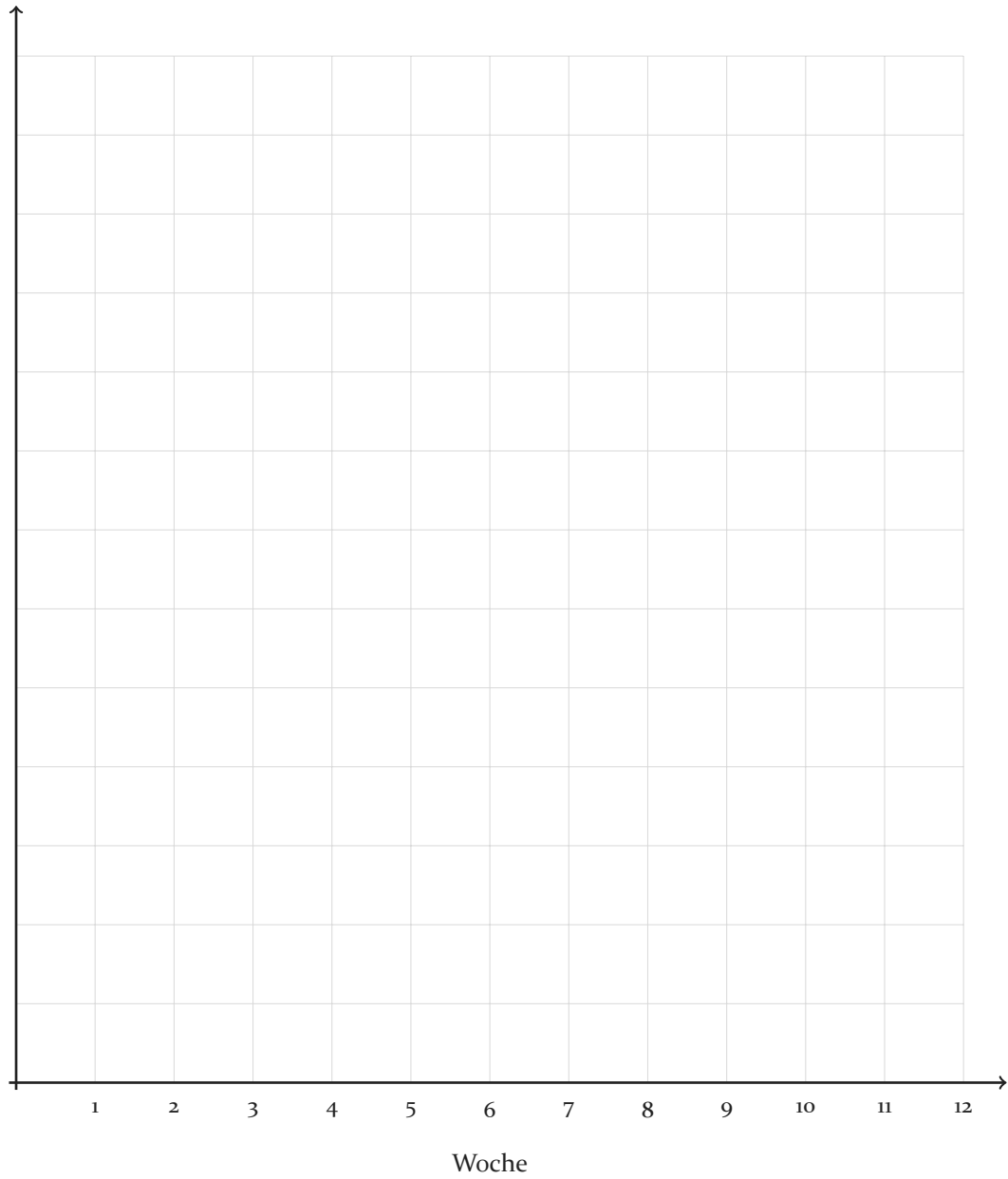
Tag	Bewegung	Trinken	Teller	Gewicht	Notiz
Montag	☐	☐	☐		
Dienstag	☐	☐	☐		
Mittwoch	☐	☐	☐		
Donnerstag	☐	☐	☐		
Freitag	☐	☐	☐		
Samstag	☐	☐	☐		
Sonntag	☐	☐	☐		

Mein Wochenrückblick Was lief gut? Was nehme ich mit?

MEINE ERFOLGS-KURVEN

Gewicht (kg)

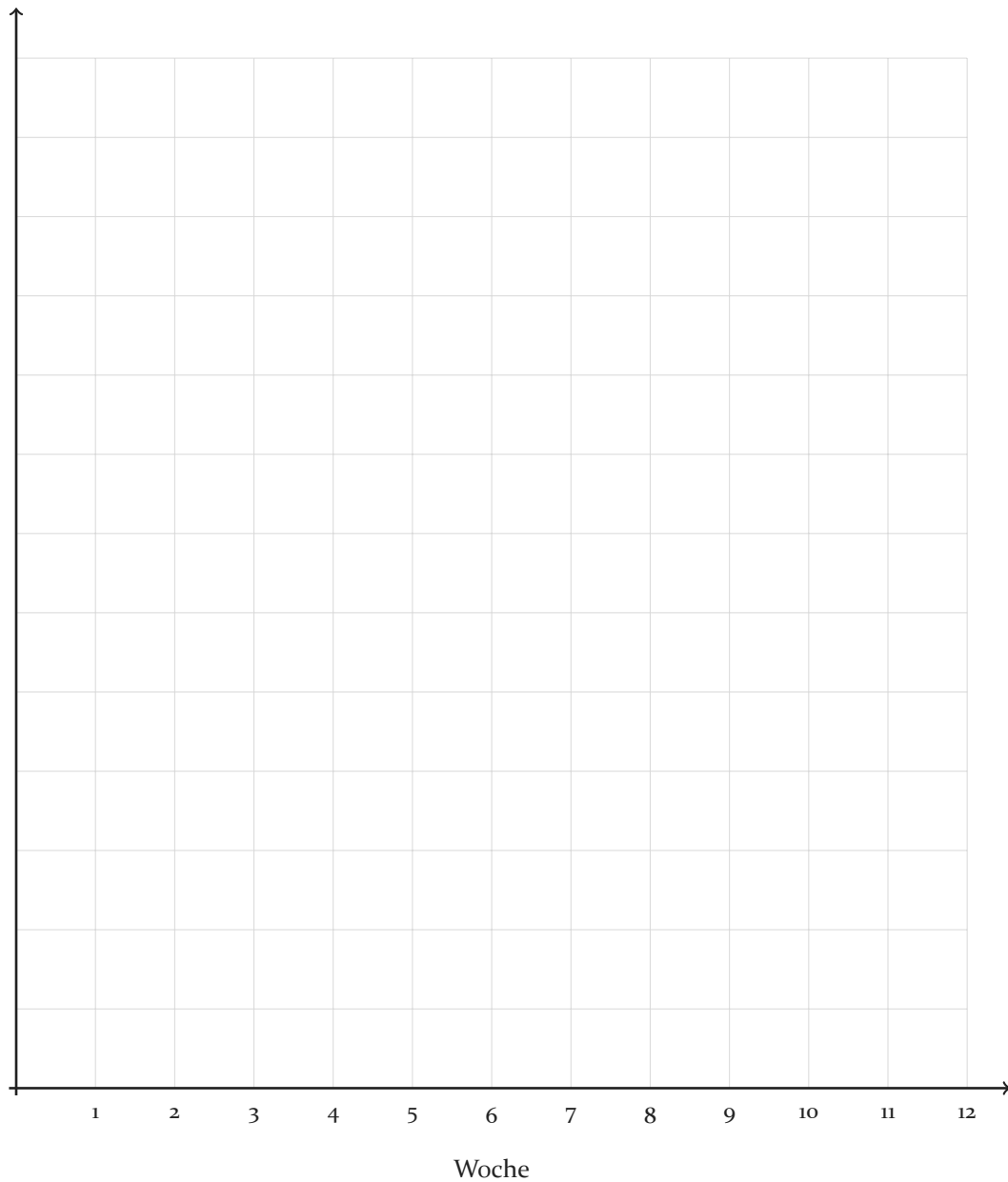
Senkrechte Achse mit Ihrem Bereich beschriften, z. B. vom Startgewicht abwärts.



MEINE ERFOLGS-KURVEN

Nüchtern-Blutzucker (mg/dl)

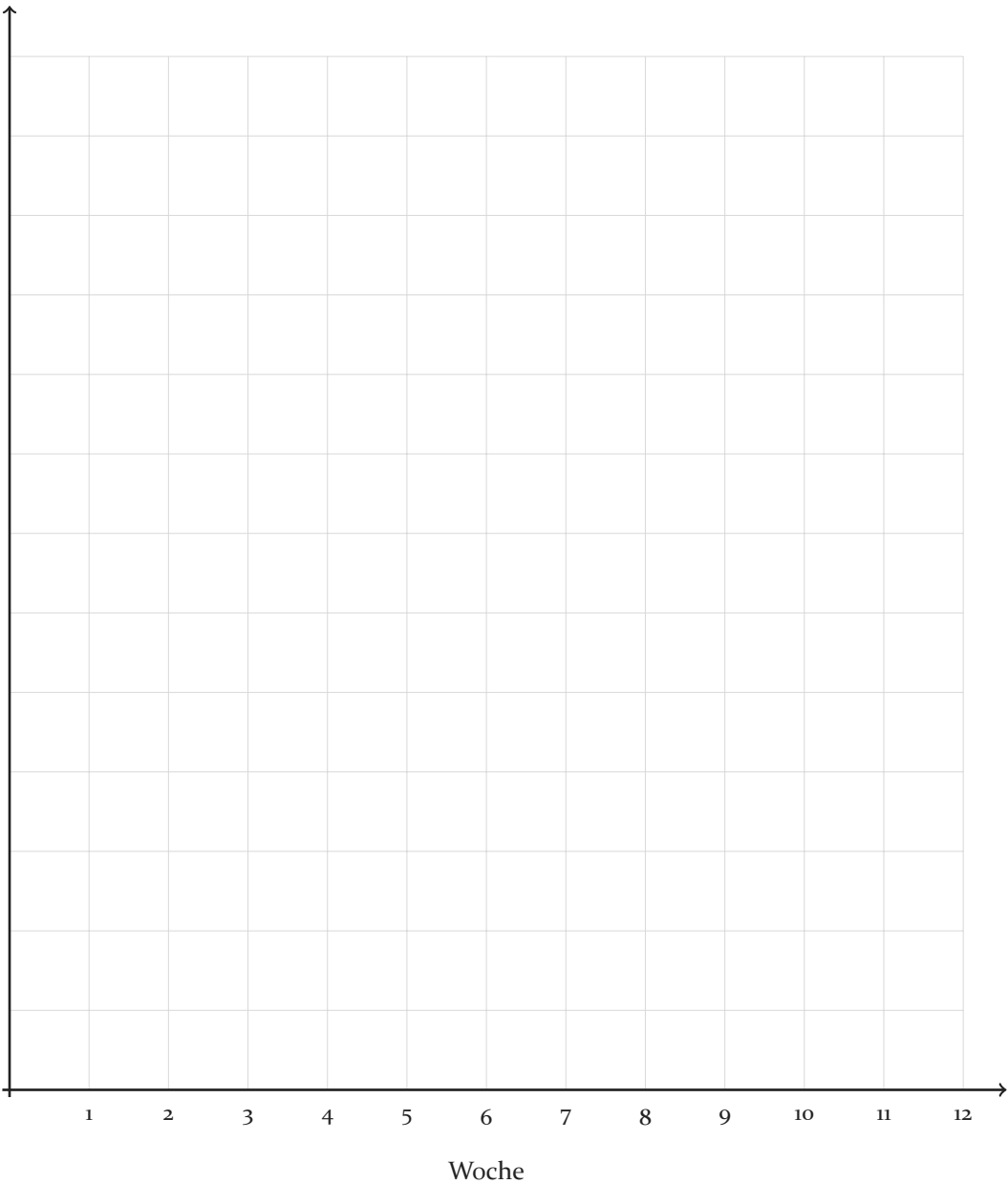
Senkrechte Achse z. B. von 90 bis 130 mg/dl.



MEINE ERFOLGS-KURVEN

HbA1c (%)

Jeden neuen Wert mit Datum eintragen.



Meine Reflexion

Meine Auslöser

Wann fällt es mir schwer? Welche Situationen, Gefühle oder Orte bringen mich vom Weg ab – und was könnte beim nächsten Mal helfen?

Meine Fortschritte – worauf ich stolz bin

Was habe ich geschafft, das mir vor Wochen noch schwerfiel? Auch das Kleine zählt.

Vorbereitung auf den Arztbesuch

Für meinen nächsten Termin

Meine aktuellen Werte (Gewicht, Bauchumfang, Blutzucker, HbA_{1c}):

Meine wichtigsten Fragen:

Was meine Ärztin / mein Arzt geraten hat:

Mein Ziel bis zum nächsten Mal:

Meine Notizen
