

Schritt 2. Benutzen Sie die Spalte „BG-Signale“ um alle inneren und äußeren BG-Signale aufzuschreiben. Als erstes sollten Sie ihren Körper auf innere Signale absuchen, die mit Ihrer BG etwas zu tun haben könnten. Tabelle 1.1 listet mögliche innere BG-Signale auf. Unterbrechen Sie hier und **kreisen** Sie die Symptome ein, die Sie fühlen, wenn Ihre BG **niedrig** ist. **Unterstreichen** Sie Symptome, die Sie bei **hoher** BG an sich feststellen.



Tabelle 1.1: Symptome für niedrige oder hohe BG

Körperliche Anzeichen	geistige Leistungsfähigkeit	Stimmungen und Gefühle	Spezifische Anzeichen hoher BG
Zittern Herzklopfen gerötetes Gesicht warme Hände kalte Hände Übelkeit schweres Atmen Kopfschmerzen Schwäche oder Müdigkeit großer Hunger Kribbeln in den Beinen erweiterte Pupillen Frieren schwere Beine	Trägheit Benommenheit Taubheit verschwommenes Sehen Konzentrations-schwierigkeiten verlangsamtes Denken undeutliches Sprechen Schwierigkeiten, das richtige Wort zu finden Koordinations-schwierigkeiten	traurig entspannt zuversichtlich energiegeladen unbehaglich nervös glücklich besorgt aufgeregt beunruhigt ängstlich gereizt frustriert wütend lustig	häufiger Harndrang trockene Nase, Mund, Hals oder Augen Durst süßer oder merkwürdiger Geschmack im Mund größere Schmerzempfindlichkeit
SONSTIGE			