

Wohlfühlcheck

Beantworten Sie bitte alle Fragen, indem Sie bei jeder Frage eine der Alternativen ankreuzen:

Ernährung

	Ja	Ab und zu	Nein
1. Essen Sie weniger als 1-2 Portionen Gemüse täglich?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Essen Sie weniger als 1-2 Portionen Obst täglich?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Essen Sie jeden Tag mehrmals Fleisch und/oder Wurst?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Essen Sie mehrmals pro Woche weiße Nudeln, weißes Brot bzw. Semmeln?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Essen Sie mehrmals pro Woche Süßigkeiten, Mehlspeisen, Kuchen, Knabbereien, Pommes o. ä.?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Essen Sie häufig fette Mahlzeiten bzw. Lebensmittel (z. B. Schweinsbraten, fetten Käse, Speck, Sahne ...)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Machen Sie häufig Diäten bzw. Fastenkuren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Essen Sie unregelmäßig bzw. lassen Sie häufig Mahlzeiten aus?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Trinken Sie häufig Alkohol?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Trinken Sie täglich mehr als drei Tassen/Gläser Kaffee/koffeinhaltige Getränke (Cola, Energy Drinks ...)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Essen Sie häufig auswärts (Kantine, Gasthaus, Restaurant)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Essen Sie regelmäßig Fast Food/Fertiggerichte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zwischensumme

Verdauung

	Ja	Ab und zu	Nein
1. Schlingen Sie beim Essen oder machen Sie während des Essens gleichzeitig andere Tätigkeiten (z.B. Telefonieren, TV, Lesen...)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Leiden Sie an Sodbrennen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Leiden Sie nach dem Essen an Magendruck?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Leiden Sie an Verstopfung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Leiden Sie an Durchfällen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Wechselt ihr Stuhl häufig an Konsistenz (hart, wässrig, breiig)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Haben Sie die letzten Jahre ein bzw. mehrere Male Antibiotika einnehmen müssen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Haben Sie häufig einen Blähbauch bzw. leiden Sie an teils starken Blähungen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Nehmen Sie regelmäßig Abführmittel?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Leiden Sie häufig an Darminfekten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Leiden Sie an Mundgeruch?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Enthält Ihr Stuhl Beimengungen (unverdaute Speisereste, Schleim ...)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zwischensumme

Lifestyle / Psyche

	Ja	Ab und zu	Nein
1. Sind Sie beruflich und/oder privat häufig Stress ausgesetzt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Fällt es Ihnen schwer, sich zu entspannen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Schlafen Sie schlecht bzw. wenig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Regen Sie sich schnell auf (Mitarbeiter, Stau ...)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Fühlen Sie sich manchmal müde, ausgelaugt oder sogar ausgebrannt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Rauchen Sie bzw. sind Sie Passivraucher?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Frauen: Nehmen Sie die Pille?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Wohnen oder arbeiten Sie neben einer dicht befahrenen Straße?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Verbringen Sie viel Zeit in Innenräumen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Arbeiten Sie im Schicht-/Wechseldienst?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Treiben Sie nie bzw. nur selten Sport (weniger als 1x pro Woche)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Verbringen Sie mehr als 15 Stunden wöchentlich vor einem Computer- oder TV-Bildschirm?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zwischensumme

Körper

	Ja	Ab und zu	Nein
1. Sind Sie laut BMI* über- bzw. untergewichtig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Leiden Sie häufig an Grippe, Erkältungen oder Infektionen wie z.B. Herpes, Harnwegsinfektionen, Nebenhöhlenentzündungen, Candida-Infektionen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Leiden Sie unter Krampfadern und/oder Hämorrhoiden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Haben Sie einen erhöhten Cholesterinspiegel bzw. erhöhte Blutfettwerte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Haben Sie einen erhöhten Blutzuckerspiegel?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Leiden Sie an Bluthochdruck?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Heilen Wunden bei Ihnen nur langsam?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Haben Sie Allergien?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Leiden Sie an Atemnot bzw. Kurzatmigkeit?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Haben Sie ein unangenehmes Engegefühl oder Schmerzen im Brustbereich?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Haben Sie regelmäßig Rückenschmerzen, Nackenschmerzen oder Verspannungen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Nehmen Sie Medikamente wie z. B. Aspirin oder andere Schmerzmittel, Schlaftabletten oder Beruhigungsmittel?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zwischensumme

* BMI = $\frac{\text{Körpergewicht (in Kilogramm)}}{\text{Körpergröße}^2 \text{ (in Meter)}}$

Untergewicht: Werte unter 18,5

Normalgewicht: Werte zwischen 18,5-25

Übergewicht: Werte über 25

Zählen Sie alle „Ja“, „Ab und zu“ und „Nein“ zusammen und bewerten Sie ein „Ja“ mit 0 Punkten, ein „Ab und zu“ mit 1 Punkt und ein „Nein“ mit 2 Punkten. Bilden Sie die Summe und vergleichen Sie Ihren Punktescore mit der Auswertung.

Auswertung

Über 75 Punkte

Alles im grünen Bereich! Erhalten Sie Ihre Gesundheit mit einer guten abwechslungsreichen Ernährung und einem gesunden Lebensstil.

41-75 Punkte

Mittlere gesundheitliche Belastung. Bei Ihnen scheint soweit alles in Ordnung zu sein, aber Vorsicht, wenn es zu Mehrbelastungen kommt! Tun Sie Ihrer Gesundheit vorsorglich etwas Gutes und achten Sie auf Ihre Ernährung und Ihren Lebenswandel!

15-40 Punkte

Starke gesundheitliche Belastung. Sie haben ein erhöhtes Risiko gesundheitlicher Beeinträchtigung. Versuchen Sie, Ihre Lebenssituation mit Ihrem Arzt zu analysieren und gemeinsam einen Weg zu finden, um körperlich und geistig gesund zu bleiben oder zu werden!

Unter 15 Punkte

Sehr starke gesundheitliche Belastung. Handeln Sie! Versuchen Sie Ihre Lebenssituation mit Ihrem Arzt zu analysieren und geeignete Strategien zu entwickeln, um körperlich und geistig gesund zu bleiben oder zu werden!

Ernährung

Ernährung ist unsere beste Gesundheitsvorsorge. Sie liefert unserem Körper die Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente (kurz „Mikronährstoffe“), die er braucht, um reibungslos zu funktionieren. Wer täglich seinen Körper mit ausreichend Mikronährstoffen versorgt, ist leistungsfähiger, bleibt länger gesund, ist seltener von ernährungsmitbedingten Erkrankungen betroffen und auch noch im Alter körperlich und geistig fit. Je mehr Kreuze Sie in diesem Fragenabschnitt bei „Ja“ oder „Ab und zu“ gemacht haben (vor allem ab 4 Kreuze), desto höher ist die Wahrscheinlichkeit eines Nährstoffmangels und desto eher sollten Sie Ihre Ernährung überdenken! Das Zusammenspiel der Mikronährstoffe gleicht nämlich einem Uhrwerk, in dem sich viele große und kleine Zahnräder drehen, damit wir funktionieren. Dreht sich nur ein Zahnrädchen nicht, geht die Uhr falsch – unser Körper büßt an Gesundheit ein.

Verdauung

Ein gesunder Darm gehört zu den Grundvoraussetzungen unserer Gesundheit! Je mehr Kreuze Sie in diesem Fragenabschnitt bei „Ja“ oder „Ab und zu“ gemacht haben (vor allem ab 4 Kreuze), desto eher sollten Sie Ihre Ernährung und Ihren Lifestyle überdenken. Das gilt vor allem, wenn Sie familiär vorbelastet sind und/oder Sie regelmäßig Medikamente einnehmen (müssen). Unzählige Erkrankungen haben ihre Wurzeln in einem gestörten Darm, doch Selbsthilfe ist möglich.

Die Reinigung und Entgiftung (=Detoxifikation) des Darms kann einen sehr günstigen Einfluss auf bestimmte Erkrankungen haben und die Lebensqualität nachhaltig steigern. 1-2 x im Jahr ist eine intensive Reinigungskur, die den Körper von allen belastenden Stoffen befreit, äußerst sinnvoll.

Lifestyle/Psychie

Psychische Belastungen und Nährstoffräuber (Strahlung, Nikotin ...) können unsere Gesundheit gefährden. Je mehr Kreuze Sie in diesem Fragenabschnitt bei „Ja“ oder „Ab und zu“ gemacht haben (vor allem ab 5 Kreuze), desto eher sollten Sie Ihren Lebenswandel überdenken und sich selber Gutes tun – einfach mal abschalten und die Seele baumeln lassen! Egal ob bei einem Spaziergang, einem Entspannungsbad, Frühstück im Bett oder einem Besuch bei alten Freunden bzw. der Familie – jeder kann selbst entscheiden, wie er seinem grauen Alltag entfliehen kann. Bringen Sie, wenn Sie es nicht schon längst getan haben, auch mehr Bewegung in Ihr Leben. Mithilfe von Sport halten Sie nicht nur Ihren Körper fit, Sie können auch Stress abbauen. Reduzieren Sie zudem – so gut wie möglich – die Nährstoffräuber in Ihrem Leben: Stress, Bildschirmstrahlung, Nikotin, Abgase ...

Körper

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers! Je mehr Kreuze Sie in diesem Fragenabschnitt bei „Ja“ oder „Ab und zu“ gemacht haben (vor allem ab 5 Kreuze), desto mehr Risikofaktoren gefährden Ihre Gesundheit bzw. desto mehr Krankheitsanzeichen bestehen schon. Krankheiten sind Störungen der Funktion von Organen, der Psyche oder des gesamten Körpers und zeigen uns, dass im Inneren unseres Körpers etwas nicht stimmt. Hören Sie auf Ihren Körper und handeln Sie!

Bleiben oder werden Sie gesund!