



Selbsttest: Wie gesund ist mein Lebensstil?

Markieren Sie die Punktezahl, die am ehesten auf Sie zutrifft, zählen Sie die Punkte am Ende jedes Lebensstilbereiches zusammen und tragen Sie in das Feld „Summe...“ ein. Die Auswertung finden Sie auf der letzten Seite.

Name:

Ernährung

1. An wie vielen Tagen in der Woche essen Sie mindestens 5 Einheiten Gemüse oder Obst? (Eine Einheit ist ein Apfel, eine Banane, zwei Hände voll Beeren oder Gemüse).	
Tage	Punkte
sieben	4
fünf bis sechs	3
drei bis vier	2
ein bis zwei	1
nie	0

Ernährung

2. An wie vielen Tagen in der Woche essen Sie <u>keine</u> Süßigkeiten und verwenden <u>keinen</u> Zucker?	
Tage	Punkte
sieben	4
fünf bis sechs	3
drei bis vier	2
ein bis zwei	1
nie	0

Ernährung

3. An wie vielen Tagen in der Woche essen Sie <u>nichtbiologisches</u> Fleisch und Milchprodukte?	
Tage	Produkte
sieben	0
fünf bis sechs	1
drei bis vier	2
ein bis zwei	3
nie	4

Ernährung



4. An wie vielen Tagen in der Woche essen Sie Lebensmittel mit vielen gesättigten Fettsäuren wie Wurst, Pommes oder Pizza?		Ernährung
Tage	Punkte	
sieben	0	
fünf bis sechs	1	
drei bis vier	2	
ein bis zwei	3	
nie	4	

5. An wie vielen Tagen in der Woche trinken Sie mehr als ¼ Liter Alkohol		Ernährung
x mal/ Woche	Punkte	
7 Tage	0	
5-6 Tage	1	
2-4 Tage	2	
1 Tag	3	
0 Tage	4	

Summe Ernährung: _____



Bewegung

1. Wie viele Minuten pro Woche praktizieren Sie eine Form des Ausdauersports z.B. Laufen, Schwimmen oder Fahrradfahren?		Bewegung
Minuten/Woche	Punkte	
Mehr als 120 Min.	4	
60-120 Min.	3	
30-60 Min	2	
0-30 Min.	1	
Nie	0	

2. Praktizieren Sie zusätzlich regelmäßig (mindestens einmal in der Woche) z.B. Kraft- oder Gelenktraining, Yoga, Qigong oder vergleichbares?		
	Punkte	
Ja	2	
Nein	0	

3. Üben Sie eine überwiegend sitzende Tätigkeit aus? Bzw. falls Sie nicht berufstätig sind: Verbringen Sie Ihren Alltag überwiegend sitzend?		
	Punkte	
Nein	2	
Ja	0	

4. An wie vielen Tagen in der Woche integrieren Sie Bewegung in den Alltag (Treppe statt Fahrstuhl, Fahrrad statt Auto)?		Bewegung
Tage	Punkte	
sieben	4	
fünf bis sechs	3	
drei bis vier	2	
ein bis zwei	1	
nie	0	

Summe Bewegung: _____



Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien

1. An wie vielen Tagen im Monat führen Sie Gesundheitsanwendungen durch (z.B. Basentage, Kneippgüsse, Wassertreten, Sauna etc.)?		Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien
Tage	Punkte	
sieben	4	
fünf bis sechs	3	
drei bis vier	2	
ein bis zwei	1	
nie	0	

2. Wenden Sie für leichte Erkrankungen (z.B. Erkältungen) Heilkräuter, Tees, Medizin aus der Küche oder Nahrungsergänzungsmittel an?		
	Punkte	
Ja	2	
Nein	0	

3. Gönnen Sie sich regelmäßig Gesundheitskurse, Saunabesuche oder Urlaube mit gesundheitsfördernden Aktivitäten?		
	Punkte	
Ja	2	
Nein	0	

Summe Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien: _____



Umgang mit Stress und Belastungen

1. An wie vielen Tagen in der Woche gönnen Sie sich bewusst kleine Verschnaufpausen im Alltag, z.B. einen Mittagsschlaf, bewusstes Atmen, Tasse Tee?

Tage	Punkte	Umgang mit Stress und Belastungen
sieben	4	
fünf bis sechs	3	
drei bis vier	2	
ein bis zwei	1	
nie	0	

2. Wie oft haben Sie das Gefühl, in negativen Gedankenkreisen (Sorgen und Ängste) gefangen zu sein?

	Punkte	Umgang mit Stress und Belastungen
nie	4	
selten	3	
ab und zu	2	
oft	1	
immer	0	

3. An wie vielen Tagen in der Woche führen Sie Entspannungsübungen durch, z.B. Yoga, Muskelentspannung nach Jacobsen oder Meditationsformen?

Tage	Punkte	Umgang mit Stress und Belastungen
sieben	4	
fünf bis sechs	3	
drei bis vier	2	
eins bis zwei	1	
nie	0	

4. An wie vielen Tagen in der Woche haben Sie das Gefühl, überlastet zu sein?

Tage	Punkte	Umgang mit Stress und Belastungen
sieben	0	
fünf bis sechs	1	
drei bis vier	2	
eins bis zwei	3	
nie	4	

Summe Umgang mit Stress und Belastungen: _____



Auswertung Ernährung

Punkte	Ergebnis
0-5	Sie haben deutliche Ernährungsdefizite und sollten in diesem Bereich unbedingt etwas ändern. Sprechen Sie uns an.
6-10	Erste Ansätze für eine gute Ernährung sind vorhanden, aber es gibt noch deutlichen Veränderungsbedarf. Wir beraten Sie gerne.
11-15	Sie sind auf dem richtigen Weg zu einer ausgewogenen Ernährung. Informieren Sie sich, wie Sie diese optimieren können.
16-20	Super! Ihre Ernährung scheint gesund zu sein. Vielleicht können wir Ihnen noch weitere Anregungen geben.

Auswertung Bewegung

Punkte	Ergebnis
0-2	Sie haben einen deutlichen Bewegungsmangel und sollten in diesem Bereich unbedingt etwas ändern
3-7	Sie versuchen, etwas Bewegung in Ihr Leben zu integrieren, aber es gibt Veränderungsbedarf. Überlegen Sie gemeinsam mit uns, welche zusätzliche Bewegung Sie interessieren könnte und wie Sie diese in Ihren Alltag einbauen können.
8-12	Gratulation! Sie bewegen sich ausreichend. Vielleicht können wir Ihnen noch interessante Alternativen oder Ergänzungen aufzeigen.

Auswertung Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien

Punkte	Ergebnis
0-1	Sie nutzen zur Zeit gar nichts aus dem Bereich der naturheilkundlichen Selbsthilfestrategien und lassen damit eine Chance ungenutzt, selbst Ihre Gesundheit positiv zu unterstützen. Wir beraten Sie gerne.
2-5	Sie integrieren einige Elemente aus dem Bereich der naturheilkundlichen Selbsthilfestrategien in Ihren Alltag. Vielleicht können Sie diese noch ergänzen.
6-8	Toll! Sie tun eine Menge, um Ihre Gesundheit mit einfachen Mitteln aus der Natur zu unterstützen.

Auswertung Umgang mit Stress und Belastungen

Punkte	Ergebnis
0-4	Sie haben zu wenige Entspannungsmomente im Alltag und sollten in diesem Bereich unbedingt etwas ändern. Sprechen Sie uns an.
5-8	Erste Ansätze sind vorhanden, aber es wäre ratsam, mehr Entspannungselemente regelmäßig in Ihren Alltag einzubauen. Wir beraten Sie gerne.
9-12	Sie versuchen, Entspannung in Ihren Alltag zu integrieren. Sehr gut! Informieren Sie sich, wie Sie dies noch verbessern können.
13-16	Prima! Sie scheinen für ausreichend aktive Entspannung zu sorgen. Weiter so!