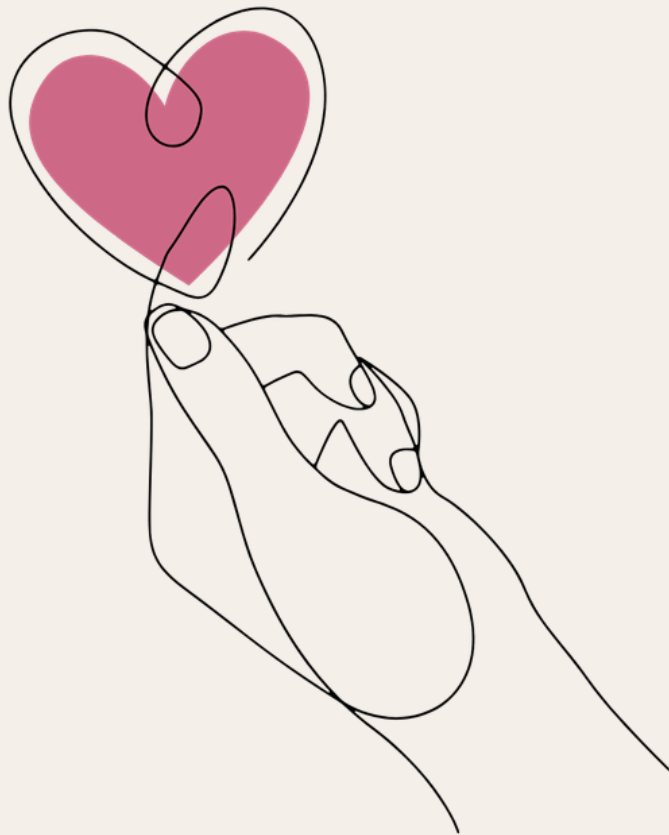


Mehr Wohlbefinden. Weniger Stress.

LEB DICH GESUND

Deine Vorbereitung



Handout 1

So bereites du dich in Ruhe vor. Beantworte die Fragen der Fragebögen und komme in die Reflektion. Nimm dich wahr.

Sehr herzlich willkommen in LEB DICH GESUND. Wie schön, dass du da bist. Wirklich.

Ich freue mich sehr, dich nun ein Stück begleiten zu dürfen und danke dir von Herzen für dein Vertrauen. Allein deine Entscheidung, hier zu sein, zeigt: Du bist bereit, dich selbst wieder ernster zu nehmen. Hinzuschauen. Zu spüren. Und genau dort beginnt Veränderung.

LEB DICH GESUND kannst du auf unterschiedliche Weise durchlaufen, je nachdem, was gerade zu dir und deinem Leben passt.

Manche Frauen wünschen sich eine sehr persönliche Begleitung. Dann starten wir mit einem Anamnesetermin, auf den dich dieses Handout vorbereitet. Nach unserem ersten gemeinsamen Gespräch entscheiden wir in Ruhe, ob wir den Weg zusammen weitergehen oder ob eine andere Form für dich stimmiger ist.

Andere Frauen nutzen LEB DICH GESUND als Selbstumsetzungskurs. Sie arbeiten eigenständig, flexibel und in ihrem eigenen Rhythmus mit allen Inhalten.

Und dann gibt es die Gruppenbegleitung. Über mehrere Wochen gehst du gemeinsam mit anderen Frauen durch den Kurs, bist Teil einer geschlossenen Community, kannst Fragen stellen und wirst in regelmäßigen Live Calls von mir begleitet. Du gehst deinen Weg nicht allein, sondern in Verbindung mit anderen, die ähnliche Themen bewegen.

Was du gerade in den Händen hältst, ist das erste begleitende Handout von LEB DICH GESUND. Gleichzeitig ist es dein Anamnesebogen. Du erhältst ihn sowohl im Rahmen von 1:1-Sitzungen als auch im Onlinekurs. Dieses Handout ist eine Einladung, innezuhalten und ehrlich hinzuschauen.

Wenn du in der 1:1-Begleitung bist, bitte ich dich, die Fragen möglichst ausführlich zu beantworten und mir das ausgefüllte Dokument spätestens 48 Stunden vor unserem ersten Termin zurückzuschicken – gern zusammen mit aktuellen Laborwerten, sofern du welche hast. So kann ich mich gut vorbereiten und wir nutzen unsere gemeinsame Zeit sinnvoll.

Einige Fragen sind sehr tiefgehend und stark auf die persönliche Begleitung ausgerichtet. Auch wenn du den Kurs selbstständig oder in der Gruppe durchläufst, können sie dir helfen, dich selbst besser zu verstehen und Zusammenhänge zu erkennen.

Ich selbst bin eine große Freundin von Papier und Stift. Deshalb meine ehrliche Empfehlung: Druck dir die Handouts aus. Nimm dir einen Stift und einen ruhigen Moment.

Für die 1:1-Begleitung darfst du dieses erste Handout direkt ausfüllen und mir anschließend digital zurückschicken. Alle weiteren Inhalte eignen sich wunderbar für dein eigenes Journal.

Du wirst mich vermutlich öfter sagen hören: „Schreiben ist Denken auf dem Papier.“ Das ist mehr als ein schöner Satz. Handschriftliches Schreiben aktiviert andere Bereiche im Gehirn als reines Nachdenken.

Deine Handschrift ist Bewegung, und Bewegung spricht direkt dein Nervensystem an. Genau dadurch werden Dinge sichtbar, die im Kopf allein oft verborgen bleiben. Dein Körper denkt mit. Nicht nur dein Verstand.

Gönn dir diese Zeit. Mit dir. Für dich.

Damit dich LEB DICH GESUND wirklich unterstützt und nicht einfach nur ein weiteres Programm bleibt, lade ich dich ein, dir bewusst Raum dafür zu schaffen. Plane dir feste Zeiten ein, setze die Übungen zeitnah um und nutze – wenn du begleitet unterwegs bist – die Community und den Austausch. Auch der Wunsch nach Vertiefung im 1:1 darf da sein.

Wenn du dich darauf einlässt, wirst du Schritt für Schritt in einen natürlich gesunden Lebensstil hineinwachsen. Einen, der zu dir passt. Nicht makellos, sondern ehrlich und stimmig.

Mein Wunsch für dich: Dass du dich bald wieder pudelwohl fühlst. In deinem Körper. In deinem Alltag. In dir selbst.

Dein Körper ist kein Problem, das gelöst werden muss. Er ist ein Wunder, das erinnert werden will. Ein kleines Augenzwinkern darf dabei sein.

Ich freue mich sehr auf unseren gemeinsamen Weg.

Alles Liebe
Deine Verena 

Kapitel 1 – Deine Vorbereitung

In diesem ersten Kapitel von LEB DICH GESUND geht es darum, in Ruhe und ehrlich hinzuschauen. Du nimmst dir Zeit für meinen Therapeutenfragebogen und damit ganz bewusst Zeit für dich und deinen Körper. Ziel ist kein Bewerten, kein „richtig“ oder „falsch“, sondern Orientierung: Wo stehst du gerade – und was möchte dein Körper dir zeigen?

Dieser Fragebogen ist deine persönliche Standortbestimmung. Er gibt dir einen klaren Überblick über deine aktuelle Situation und bildet gleichzeitig die Basis für einen späteren Vorher-Nachher-Vergleich. Wenn du meine Empfehlungen Schritt für Schritt umsetzt, kannst du jederzeit zurückkehren und prüfen, was sich verändert hat – spürbar, sichtbar, fühlbar.

Zu Beginn bearbeitest du einige Fragen schriftlich für dich. Nimm dir dafür idealerweise ein Journal oder eine Kladde zusätzlich zu diesem Handout. Dort kannst du alle Gedanken, Beobachtungen und Aha-Momente festhalten, die im Laufe von LEB DICH GESUND entstehen werden.

Du wirst merken: Neben den Handouts kommen Impulse aus den Videos dazu – und wenn du die LEB DICH GESUND Umsetzungswochen gebucht hast, auch aus den begleitenden Live Calls und dem Austausch in der Community. Es lohnt sich, dafür einen festen Platz zu haben.

Wichtig: Beantworte die Fragen bitte ehrlich und ohne Anspruch auf Perfektion. Du musst nichts „schönreden“. Dein Körper braucht Wahrheit, keine Leistung.

Los geht's.

Zu Beginn: Ein paar persönliche Daten

Name:

Geburtstag:

Geburtsort*:

Geburtszeit*:

Familienstatus:

Hast du Kinder?

Wenn ja, wann sind sie geboren:

Wie waren die Schwangerschaften?:

Wie sind die Geburten verlaufen?:

Was machst du beruflich?:

Wie viele Stunden arbeitest du?:

Wie verteilen sich deine Wochenarbeitsstunden?:

Wie fühlst du dich in deinem Beruf?:

4

**Warum mich diese Daten interessieren? Weil ich für meine schriftlichen Feedbacks und meine 1:1 Begleitungen immer auch noch einen kleinen Blick auf deinen Human Design Typen schaue, damit ich weiß, wo deine Stärken liegen.*

Welche Gewohnheiten begleiten dich aktuell?

1. Wie sieht deine Ernährung derzeit aus? Wann isst du, wie oft, wie werden deine Mahlzeiten zubereitet und welche Lebensmittel stehen regelmäßig auf dem Teller?
2. Wie viel trinkst du? Was und wann?
3. Nimmst du Nahrungsergänzungsmittel ein? Wenn ja, welche und in welcher Dosierung?
4. Wie erlebst du deine Verdauung? (Häufigkeit, Konsistenz, Farbe) Welche Farbe hat dein Urin? Welchen Geruch? Gibt es Probleme beim Wasserlassen?
5. Wie ist dein Schlaf? (Einschlafzeit, Durchschlafen, nächtliches Aufwachen, Gefühl am Morgen)
6. Wie erlebst du dich psychisch und emotional? (z. B. Nervosität, innere Unruhe, Niedergeschlagenheit, Antrieb, Konzentration)
7. Wie sieht dein Bewegungsverhalten aus? (Art der Bewegung, Häufigkeit pro Woche, wie fühlt es sich für dich an?)
8. Wie erlebst du deine Sexualität? (Libido vorhanden, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Orgasmus möglich)
9. Wie war deine eigene Geschichte rund um Geburt und Kindheit? Schwangerschaft deiner Mutter (soweit bekannt), Geburt, Stillzeit, frühe Kindheit, Verhältnis zu den Eltern, prägende Bezugspersonen oder Vorbilder.
10. Gibt es aktuelle Diagnosen? Welche Erkrankungen hast du bisher erlebt und welche Medikamente nimmst du aktuell ein?
11. Welche Impfungen hast du erhalten und zu welchem Zeitpunkt?
12. Was möchtest du mit LEB DICH GESUND für dich erreichen? Formuliere deine Ziele für die ersten drei Monate und für dein erstes Jahr deiner gesundheitlichen Lebensumstellung.

5

Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Dieses Kapitel ist kein Sprint, sondern dein bewusstes Ankommen.

Dein Körper hört mit – und genau darum geht es hier.

Hast du in Ruhe diese ersten Fragen beantwortet, schauen wir mit den folgenden Fragebögen ganz genau auf verschiedene Organe.

Welche seelischen Ursachen haben meine Symptome?

1. Notiere dir deinen „Lebensfilm“. Stell dir dein Leben wie einen Film vor. Ein Film entsteht durch die Aneinanderreihung vieler einzelner Bilder. Manche Bilder stechen besonders hervor – ich nenne sie luxierende Momente. Geh von heute rückwärts und notiere dir herausragende Symptome, Ereignisse und Konflikte. Zum besseren Verständnis gebe ich dir einen Einblick, wie einige Notizen aus meinem Lebensfilm aussehen:

Luxierende Momente in meinem Lebensfilm

- 2016 - Frühgeburt meiner Tochter, nach vorzeitigem Blasensprung; Sorgen um das Leben meiner Tochter und die existenzielle Sicherheit meiner Familie
- 2012 - Umzug vom Ruhrgebiet ins Sauerland; Neustart meiner Selbstständigkeit
- 2009 - Geburt meines Sohnes
- 2007 - Geburt meiner 1. Tochter
- 2007 - Heirat meines Mannes
- ca. 1999 - Entwicklung von Lipomen im rechten Unterarm
- 1996 - Sportunfall beim Geräteturnen mit Kreuzbandriss und Mensikkusrissen
- 1995 - Start Sportstudium in Köln, das Pendeln ist eine sehr große Belastung
- 1995 - Erleichterung, die Schulzeit endlich beendet zu haben; nun darf ich lernen, was mich interessiert - ich fühle mich viel freier
- 1991 - schwerer Sportunfall mit knöchernem Innenbandausriss; ich verpasse eine sehr wichtige Qualifikation als Leistungssportlerin
- seit meinem ca. 15 Lebensjahr Entwicklung eines Heuschnupfen, der stetig schwerer wurde
- 1986 - Wechsel in die weiterführende Schule, ich fühle mich ab jetzt oft alleine gelassen, da ich nach der Schule nun auf mich alleine gestellt bin
- 1982 mit der Schulzeit nehmen die Konflikte mit meinen Eltern massiv zu - Abwertungskonflikte beginnen
- sehr risikobereites Kind mit diversen Verletzungen, resultierend aus waghalsigen "Bewegungsexperimenten"
- mit ca. 6-7 Jahren Schlüsselbeinbruch rechts

2. Die meisten Krankheiten haben einen seelischen Auslöser, egal ob erworben oder vererbt. Stelle dir zu deinen Symptomen (nimm hier auch deinen Lebensfilm dazu.) folgende Fragen:
 - „Welches Ereignis gab es zuvor, was hat mich aus der Bahn geworfen bzw. in die Schuld gebracht?“
 - „Durch wen oder was wurde ich unvorbereitet auf dem falschen Fuß erwischt?“

Wie geht es deinem Darm?

Dieser Test gibt Hinweise auf eine Darmdysbiose bzw. eine Überbelastung mit dem Hefepilz *Candida albicans*. Bezogen auf die letzten 3 Monate, welche Symptome kommen dir bekannt vor? Kenne ich = 1 Punkt. Kenne ich nicht = 0 Punkte. Rechne am Ende bitte immer zusammen.

Symptom	Punkte
Juckreiz an den Öffnungen von Mund und/oder Nase	
Verstopfung oder Durchfall, auch im Wechsel	
Flatulenz (Blähungen)	
schmerzhafte Gelenke (vor allem Fußgelenke), ohne dass die Ursache eine Arthritis oder eine Arthrose ist	
zeitweilig auftretende Gedächtnisstörungen	
Juckreiz am After	
Infektionen der Schleimhäute von Nase und / oder Mund	
Gesichtsfeldstörungen (Estrabismus)	
Hautirritationen	
belegte Zunge	
allergische Reaktionen / Allergien im Allgemeinen	
Unverträglichkeit von bestimmten Lebensmitteln	
Unverträglichkeit bestimmter Chemikalien, wie Waschmittel oder Tabakrauch	
häufige und / oder chronische Ermüdung	
Schwierigkeiten beim Einschlafen	
Depressionen oder depressive Verstimmungen	
wiederholt auftretende Muskelschwäche oder -verletzungen	
Kopfschmerzen, Migräne	
Nervosität	
Fragen nur für Männer	
häufige Entzündungen der Vorsteherdrüse (Prostata) oder Blase	
Impotenz	
Fragen nur für Frauen	
Juckreiz an den Schamlippen	
Vaginalsekret	
häufige Entzündungen der Blase	
das Bedürfnis, die Blase zu entleeren, dabei das Gefühl, dass die Blase nicht vollständig geleert werden kann	
Unterleibskrämpfe	
Probleme vor Einsetzen der Periode (prämenstruelles Syndrom)	
kein Bedürfnis nach oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr	

Auswertung Frauen:

- mehr als 18 positive Antworten = es liegt sicher eine Darmdysbiose vor
- mehr als 13 positive Antworten = es liegt wahrscheinlich eine Darmdysbiose vor

Auswertung Männer:

- mehr als 15 positive Antworten = es liegt sicher eine Darmdysbiose vor
- mehr als 10 positive Antworten = es liegt wahrscheinlich eine Darmdysbiose vor

Wie geht es deiner Leber?

Leidest du oder hast du in den 2 vergangenen Monaten unter den folgenden Symptomen gelitten? Bitte gib einer für dich stimmigen Aussagen 1 Punkt. Dieser Fragebogen gibt dir Hinweise, ob eine Leberüberlastung vorliegt.

Symptome	Punkte
chronische Sehnenschmerzen / -entzündungen	
leicht blaue Flecken	
erhöhte Schmerzempfindlichkeit	
Unverträglichkeit von Alkohol, Kaffee, Schokolade, Wein	
Müdigkeit	
Hämorrhoiden	
kalte Hände/ kalte Füße	
dunkler oder gelber Stuhl	
unangenehmes Gefühl im Bereich der Leber	
Stimmungsänderungen	
Übelkeit	
riechender Harn	
Hautjucken	
Schmerzen zwischen den Schulterblättern (auch Trapezius)	
Aufwachen in der Nacht	
Fettintoleranz	
Fisteln (röhren- oder röhrennetzartige Verbindung zwischen einem inneren Hohlorgan und anderen Organen oder der Körperoberfläche)	
Hautprobleme (Akne, fettige oder trockene Haut)	
Allergien	
reduzierte Immunabwehr (erkennbar an häufigen Infekten)	
klebriger unangenehmer Geschmack- ausgetrocknete Schleimhäute	
wiederkehrende Blockierungen BWK 7-10 (Brustwirbelkörper Höhe 7 – 10)	
morgens schlechter Geschmack im Mund	
Gelbfärbung der Skleren (des Augenweiß)	

8

Auswertung:

- 0 – 7 Punkte = eine erhöhte Leberbelastung ist nicht wahrscheinlich
- 7 – 13 Punkte = eine erhöhte Leberbelastung ist wahrscheinlich
- 13 – 24 Punkte = es liegt sicher eine erhöhte Leberbelastung vor

Wie geht es deiner Bauchspeicheldrüse?

Hattest du in den letzten 3 Monaten folgende Symptome? Schau dir in Ruhe jedes Symptom an. Kennst du es bei dir? Und wie häufig tritt es auf?

- nie = 0 Punkte
- einmal pro Woche = 1 Punkt
- zweimal pro Woche = 2 Punkte
- dreimal und öfter pro Woche = 3 Punkte

Dieser Fragebogen gibt einen Hinweis, ob deine Bauchspeicheldrüse noch gut die Enzyme ausschütten kann, die du für deine Verdauung brauchst. Kann sie das nicht, sprechen wir von einer exokrinen Pankreasinsuffizienz (kurz EPI). Liegt diese vor, nimmt das Einfluss auf deinen Zuckerstoffwechsel.

Symptom	Punkte
Durchfall	
fettiger Stuhl, der auf der Wasseroberfläche treibt	
stark riechender Stuhl	
aufgeblähtes Gefühl, abgehende Winde, Darmgeräusche	
sichtbare Essensreste im Stuhl	
Schmerzen im Oberbauch	
Erschöpfung	
ungewünschte Gewichtsveränderungen	
Kopfschmerzen	

9

Auswertung:

- 0 – 9 Punkte = eine EPI ist unwahrscheinlich
- 10 – 15 Punkte = eine EPI ist wahrscheinlich
- mehr als 15 Punkte = eine EPI ist sicher

Wie läuft dein Insulinstoffwechsel?

Was kennst du aus den vergangenen 3 Monaten von dir selbst? Gib jedem bekannten Symptom/Verhalten einen Punkt. Jedem unbekanntem Symptom 0 Punkte.

Symptom / Verhalten – Teil 1	Punkte
Isst du täglich Müsli, Cornflakes, Chips, Eiscreme, Kekse, Süßigkeiten oder Fast Food?	
Hast du häufig oder plötzliches Verlangen nach zuckerhaltigem Essen oder kohlenhydratiger Nahrung?	
Wirst du häufig plötzlich müde?	
Wenn du etwas Süßes isst, hast du dann 2-3 Stunden danach wieder Gelüste darauf?	
Isst du mehr als 4-mal pro Woche Nudeln, Kartoffeln, Reis oder andere kohlenhydratlastige Nahrungsmittel?	
Wirst du gereizt oder launisch, wenn du zu spät zu einer Mahlzeit kommst oder diese ausfällt, v.a. beim Frühstück?	
Kennst du Kopfschmerzen, Zittern oder Nervosität, welche durch Süßigkeiten gemildert werden?	
Schwitzt du im Schlaf oder hast nachts häufig Durst?	

Auswertung Teil 1:

Wenn du in diesem Abschnitt bis zu 4 Fragen mit „Ja“ beantwortet hast, hast du wahrscheinlich schon Unterzuckerungen erlebt, die ein Beginn einer Insulinresistenz (IR) anzeigen können. Bei 5 und mehr mit „Ja“ beantworteten Fragen ist eine IR wahrscheinlich.

10

Symptom / Verhalten – Teil 2	Punkte
Hast du Lust auf Süßes nach einem stressigen Tag oder isst du dann am Abend bevorzugt kohlenhydratreiche Mahlzeiten?	
Hast du Lust auf Süßes und isst Süßes ohne das sich deine Symptome bessern?	
Wiegst du mehr als 10kg über deinem Idealgewicht?	
Gibt es in deiner Familie Diabetes, Bluthochdruck oder erhöhte Cholesterinspiegel?	
Fällt es dir schwer abzunehmen, auch wenn du Sport machst?	
Hast du einen niedrigen Blutzuckerspiegel, Diabetes, erhöhtes Cholesterin und/oder Bluthochdruck?	
Bist du übergewichtig oder hast vermehrt Fett um den Bauch herum?	
Hast du ständig Durst und musst häufig auf Toilette?	

Auswertung Teil 2: Wenn Du bis zu 4 Fragen mit „Ja“ beantwortet hast, bist Du eventuell in einer prädiabetischen Situation. Bei 5 und mehr mit „Ja“ beantworteten Fragen, hast Du wahrscheinlich deutliche Blutzuckerschwankungen.

Wo liegt aktuell dein Bauchumfang? Es liegt ein erhöhtes Risiko für eine Insulinresistenz vor, bei einem Bauchumfang größer als 80cm bei Frauen und größer als 94cm bei Männern vor. Das Risiko ist stark erhöht ab 88cm bei Frauen) und 102 cm bei Männern.

Habe ich ein Östrogen-Ungleichgewicht?

Die folgenden Punkte geben dir eine gute Orientierung, ob dein Östrogen-Haushalt im Ungleichgewicht liegen könnte.

Je mehr Punkte dir bekannt sind, umso wahrscheinlicher ist es, dass dein Östrogen-Haushalt im Ungleichgewicht liegt. (1 = habe ich, 0 = habe ich nicht)

Symptome	Punkte
Ich habe in letzter Zeit zugenommen, obwohl ich meinen Lebensstil nicht geändert habe.	
Es fällt mir schwer abzunehmen, besonders an Hüften, Po und Beinen.	
Ich leide an Reizbarkeit, Ängsten, Weinerlichkeit oder depressiven Phasen.	
Ich leide am prämenstruellen Syndrom und an anderen schweren schmerzhaften Periodenblutungen.	
Ich wiege vor der Menstruation 1 bis 2 Kilo mehr als üblich.	
Ich habe Probleme mit Völlegefühl, Blähungen und/oder Verstopfung.	
Ich leide unter gespannten, schmerzhaften Brüsten, vor allem in der zweiten Zyklushälfte.	
Ich leide unter Wassereinlagerungen. Meine Augen, Haut und Haare sind sehr trocken.	
Trockene Schleimhäute bereiten mir Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.	
Ich leide unter Hitzewallungen oder nächtlichem Schwitzen.	
Ich habe Schlafprobleme.	
Ich habe keine Lust auf Sex.	
Ich bin vergesslich und unkonzentriert.	
Ich nehme/nahm die Antibabypille oder andere Hormonersatzpräparate ein.	
Ich habe Probleme mit der Galle bzw. meine Gallenblase wurde operativ entfernt.	
Ich habe Myome oder Zysten in der Gebärmutter und/oder Zysten in der Brust.	

Habe ich ein Schilddrüsen-Ungleichgewicht?

Diese Aspekte geben dir einen guten Überblick, ob deine Schilddrüse im Ungleichgewicht liegen könnte.

- 1 Punkt = bin ich von betroffen
- 0 Punkte = ich bin nicht betroffen

Symptome	Punkte
Ich leide unter Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder depressiven Verstimmungen.	
Ich habe einen hohen Cholesterinspiegel. (falls bekannt)	
Ich habe Haarausfall, auch meine Wimpern und Augenbrauen sind dünner geworden.	
Ich habe oft Verstopfung oder das Gefühl, den Darm nicht richtig zu entleeren.	
Ich bin kälteempfindlich und habe fast immer kalte Hände und Füße.	
Meine Muskeln und Gelenke tun mir weh, morgens fühle ich mich besonders steif.	
Ich habe scheinbar grundlos zugenommen, Abnehmen ist so gut, wie unmöglich.	
Ich habe trockenes, stumpfes Haar, dünne brüchige Fingernägel oder kühle, sehr trockene Haut.	
Ich kann mich schlecht konzentrieren oder mir Dinge merken.	
Ich leide unter Wassereinlagerungen bzw. Ödemen.	
Ich habe keine Lust auf Sex.	
Ich leide unter dem prämenstruellen Syndrom (PMS), Zyklus- und Periodenbeschwerden.	
Ich habe Probleme schwanger zu werden.	
Ich habe Angstzustände und Panikattacken.	

Wie geht es deinen Mitochondrien

Welche der hier aufgeführten Symptome kennst du aus den vergangenen 3 Monaten? (0 Punkte = kenne ich nicht; 1 Punkt = kenne ich)

Symptome	Punkte
1. Arbeitest du ohne Pause? Auch am Wochenende und im Urlaub?	
2. Verzichtest du am Abend und/oder am Wochenende auf Erholung?	
3. Verzichtest du auf Entspannung am Abend und/oder am Wochenende?	
4. Warst oder bist du hyperaktiv?	
5. Hast du deine eigenen Bedürfnisse missachtet?	
6. Hast du Misserfolge und Niederschläge verdrängt?	
7. Hast du soziale Kontakte eingeschränkt?	
8. Bist du dauernd müde und erschöpft?	
9. Suchst du Ablenkung und Entspannung mit Alkohol?	
10. Suchst du Trost und Ablenkung mit Rauchen und/oder Essen?	
11. Suchst du Ablenkung oder Trost mit deinem Smartphone, Computer und/oder Internet?	
12. Hast oder hattest du Stress?	
13. Hast oder hattest du Konzentrations- oder Merkfähigkeitsstörungen?	
14. Leidest oder littest du an Schlafstörungen oder Albträumen?	
15. Hast oder hattest du Angstzustände oder Depressionen?	
16. Hast oder hattest du Schwindel und Drehschwindel?	
17. Leidest oder littest du an kalten Händen und /oder Füßen?	
18. Leidest oder littest du unter du an Magenschmerzen oder Sodbrennen?	
19. Leidest du an Blähungen oder gespanntem Bauch (=Trommelbauch)?	
20. Leidest du an Durchfall oder Verstopfung?	
21. Hast oder hattest du Muskelschmerzen oder Muskelverletzungen?	
22. Hast oder hattest du Gelenkschmerzen?	
23. Hast oder hattest du Migräne, Kopf- oder Rückenschmerzen?	
24. Hattest du eine Gehirnerschütterung?	
25. Hattest du schon einmal ein Kopf- oder Nacken-Anprall-Trauma?	
26. Schwitzt du nachts?	
27. Hast oder hattest du Heißhungerattacken?	
28. Leidest oder littest du an Heuschnupfen oder Asthma bronchiale?	
29. Leidest oder littest du an Nahrungsalergien?	
30. Leidest oder littest du an Hautproblemen (Akne, Ekzeme)?	
31. Reagierst du auf Modeschmuck (mit Juckreiz, Ekzeme)?	
32. Ist bei dir ein Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) bekannt?	
33. Bist du infektanfällig?	

Auswertung

Die Auswertung ist ein wenig komplexer, denn es gibt tatsächlich mehrere Aspekte, an die im Zusammenhang mit unseren Mitochondrien gedacht werden sollte. Vergleiche deine Antworten hier nun in Ruhe und genau.

Auswertung 1

- 6 Punkte bei den Fragen 1 bis 12, da du die mit „ja“ beantwortet hast
 - du steckst in einem Stresssyndrom
 - und dir könnte ein Burnout drohen

Auswertung 2

- zusätzlich zur Auswertung 1 hast du von den Fragen 8, 13-23 und 33 insgesamt 5 mit ja beantwortet
 - chronisches Müdigkeitssyndrom

Auswertung 3

- zusätzlich zur Auswertung 1 hast du von den Fragen 8, 13-23, 33 insgesamt 5 mit ja beantwortet und von 16, 24 oder 25 mit ja beantwortet
 - ein Kopf-Genick-Gelenk-Problem kann der Auslöser

Auswertung 4

- zusätzlich zur Auswertung 1 hast du von den Fragen 8, 13-23, 33 insgesamt 5 mit ja beantwortet und zusätzlich 27-31 mit ja beantwortet
 - multiples chemisches Syndrom (MCS) oder Umwelt- bzw. Schwermetall-Zahngift Belastung

14

Auswertung 5

- zusätzlich zur Auswertung 1 hast du von den Fragen 8, 13-23, 33 insgesamt 5 mit ja beantwortet und zusätzlich 14 oder 15, 21 oder 22, sowie 26 mit Ja beantwortet
 - es kann eine hormonelle Entgleisung vorliegen

Auswertung 6

- zusätzlich zur Auswertung 1 hast du von den Fragen 8, 13-23, 33 insgesamt 5 mit ja beantwortet und zusätzlich 18,19 und/oder 20 mit ja beantwortet
 - es kann eine Gluten- oder Laktose- oder Histaminintoleranz vorliegen

Wie geht es deinen Nebennieren?

Wie geht es deinen Nebennieren? Welche Aussagen treffen auf dich in welcher Intensität zu? Lese in Ruhe, reflektiere die letzten zwei bis drei Monate und vergebe die entsprechenden Punkte.

- 0 = niemals/selten
- 1 = manchmal/leicht
- 2 = mittleres Maß an Intensität und Häufigkeit
- 3 = intensiv/ ernsthaft oder sehr häufig

Teil 1: Aspekte, die dich für eine Nebennierenerschöpfung anfällig machen.

Symptom	Punkte
Es gab in meinem Leben lange Stressphasen, die sich negativ auf meine Gesundheit und mein Wohlbefinden ausgewirkt haben.	
Es gab ein Ereignis oder mehrere Vorfälle, die sich negativ auf meine Gesundheit und mein Wohlbefinden ausgewirkt haben.	
Ich habe das Gefühl, dass ich mich bis an den Rand der Erschöpfung gebracht habe.	
Ich leide häufig unter schweren Infektionen der Atemwege.	
Ich habe eine lange und intensive Therapie mit Cortison hinter mir.	
Ich nehme schnell zu, besonders am Bauch.	
Ich bin Alkoholiker oder abhängig von anderen Substanzen.	
Ich reagiere empfindlich auf Schadstoffe.	
Ich habe Diabetes.	
Ich leide unter Appetitlosigkeit / Magersucht.	
Ich habe eine oder mehrere chronische Beschwerden oder Krankheiten.	

15

Teil 2: Die wichtigsten Anzeichen und Symptome.

Symptom	Punkte
Ich kann nicht mehr so gut mit Stress umgehen.	
Ich bin in meiner Arbeit nicht mehr so produktiv.	
Ich kann nicht mehr so klar denken und mich konzentrieren.	
Wenn ich in Eile bin, bin ich schnell verwirrt.	
Ich vermeide emotionale Situationen.	
Wenn ich unter Druck stehe, werde ich nervös und fange an zu zittern.	
Mein Magen reagiert empfindlich, wenn ich angespannt bin.	
Ich mache mir viele Sorgen und habe oft grundlos Angst.	
Meine sexuelle Lust hat merklich nachgelassen.	
Wenn ich zu schnell aufstehe, wird mir schnell schwindelig.	
Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich nicht alles mitbekomme.	
Ich bin ständig müde und fühle mich trotz ausreichendem Schlaf nicht ausgeschlafen.	

Teil 3

Symptom	Punkte
Irgendwie fühle ich mich ständig unwohl.	
Meine Knöchel sind ständig geschwollen (besonders abends).	
Nach körperlicher oder emotionaler Anspannung muss ich mich ausruhen oder sogar hinlegen.	
Meine Muskeln fühlen sich manchmal ungewohnt schwach an.	
Meine Hände und Beine werden oft unruhig und es kommt zu unkontrollierten Bewegungen.	
Ich habe neue Allergien und meine bestehenden Allergien sind schlimmer geworden.	
Wenn ich mich kratze, bleibt auf der Haut eine weiße Linie zurück.	
Ich habe kleine dunkelbraune Stellen auf meiner Stirn, meinem Gesicht, meinem Nacken und meiner Schulter.	
Manchmal fühle ich mich schlapp und ohne Antrieb.	
Ich habe oft Kopfschmerzen.	
Ich bin häufig und regelmäßig erkältet.	
Ich kann Kälte nicht so gut ertragen.	
Ich habe einen niedrigen Blutdruck.	
Wenn ich im Stress bin, bekomme ich Hunger, kann nicht mehr richtig denken, zittere oder bin wie gelähmt.	
Ich habe ohne erkennbaren Grund Gewicht verloren, bin müde und fühle mich mutlos.	
Ich habe Gefühle von Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung.	
Menschen irritieren mich immer mehr.	
Ich bin nicht mehr so tolerant, wie früher.	
Meine Lymphknoten sind häufig geschwollen.	
Manchmal ist mir übel und ich muss mich ohne Grund übergeben.	

16

Teil 4 – Energiemuster

Symptom	Punkte
Alles scheint mir eine Last und ich muss mich willentlich antreiben.	
Ich bin schnell erschöpft.	
Ich komme am Morgen nicht richtig aus dem Bett und bin vor 10 Uhr nicht wirklich wach.	
Ich habe plötzlich keine Energie mehr.	
Nach dem Mittagsessen fühle ich mich besser und erst richtig wach.	
Zwischen 15 und 17 Uhr fühle ich mich müde und erschöpft.	
Wenn ich nicht regelmäßig esse, bin ich launisch, kann nicht klar denken und habe nur wenig Energie.	
Ab 18 Uhr fühle ich mich am besten.	
Zwischen 21 und 22 Uhr bin ich zwar müde, gehe dann aber noch nicht ins Bett.	
Ich schlafe morgens gerne lang.	
Wenn ich zwischen 7 und 9 Uhr morgens schlafe, erhole ich mich am besten.	
Am produktivsten bin ich nachts.	
Wenn ich bis 23 Uhr nicht im Bett liege, bekomme ich einen Energieschub, der bis 2 Uhr anhalten kann.	

Teil 5: häufig beobachtetete Vorfälle oder Zustände

Symptome	Punkte
Ich habe oft mehrere Wochen lang Husten und/oder Schnupfen.	
Ich habe häufig Infektionen der Atemwege (Bronchitis, Lungenentzündung).	
In bin zwei bis dreimal im Jahr erkältet oder habe Asthma/andere Beschwerden der Atemwege.	
Ich bekomme häufig Ausschlag, Dermatitis oder andere Hautprobleme.	
Ich habe rheumatoide Arthritis.	
Ich reagiere auf mehrere Auslöser in meiner Umgebung allergisch.	
Ich vertrage viele chemische Stoffe nicht.	
Ich bin chronisch müde.	
Ich habe ohne ersichtlichen Grund Schmerzen im oberen Rücken und unteren Nackenbereich.	
In den Muskeln im seitlichen Halsbereich habe ich Schmerzen.	
Ich leide unter Schlaflosigkeit und kann schlecht einschlafen.	
Ich habe chronische Schmerzen.	
Ich habe Asthma.	
Ich habe Heuschnupfen.	
Ich habe oft das Gefühl, dass ich mit den Nerven fertig bin.	
Meine Allergien sind in letzter Zeit schlimmer geworden.	
Ich bekomme leicht blaue Flecken.	
Die Fettpölsterchen in meiner Hand sind häufig rot.	
Morgens habe ich eine Schwellung unterhalb der Augen, die später wieder verschwindet.	

17

Teil 6 – Fragen nur für Frauen

Symptome	Punkte
Meine Menstruationsbeschwerden sind in der letzten Zeit schlimmer geworden.	
Meine Blutungen sind sehr stark, hören meistens am vierten Tag auf, beginnen aber am fünften oder sechsten Tag wieder.	

Teil 7: Ernährungsgewohnheiten

Symptome	Punkte
Ich brauche Kaffee oder Cola, um am Morgen in die Gänge zu kommen.	
Wenn ich sehr fettige Dinge esse, fühle ich mich danach besser.	
Ich esse sehr fettige Sachen und trinke dazu Kaffee oder Cola, um Energie zu bekommen.	
Ich esse sehr gerne Salziges und fühle mich zu salzigen Lebensmitteln hingezogen.	
Wenn ich Bananen oder Feigen esse, fühle ich mich danach schlechter	
Ich fühle mich zu Lebensmitteln mit hohem Eiweißgehalt (Fleisch oder Käse) hingezogen.	
Ich esse sehr gerne Süßigkeiten.	
Wenn ich eine Mahlzeit ausgelassen habe, fühle ich mich schlecht.	

Teil 8: erschwerende Faktoren

Symptome	Punkte
Ich habe zuhause und in der Arbeit ständig Stress.	
Ich plane meine Mahlzeiten nicht, sondern esse sporadisch und spontan.	
Meine Beziehungen zu anderen Menschen würde ich als problematisch bezeichnen.	
Ich bewege mich nicht regelmäßig.	
Ich esse viel Obst.	
Ich unternehme fast nichts, was mir Freude und Spaß macht.	
Über meine Zeit bestimmen andere.	
Ich bemühe mich, nicht zu viel Salz zu essen.	
Ich habe Zahn- oder Zahnfleischentzündungen oder Abszesse.	
Meine Mahlzeiten nehme ich zu unregelmäßigen Zeiten ein.	

Teil 9: erleichternde Faktoren

Symptome	Punkte
Wenn der Stress vorüber ist, geht es mit meist schlagartig besser.	
Meine Symptome verbessern sich, wenn ich regelmäßig esse.	
Wenn ich den Abend mit Freunden verbracht habe, fühle ich mich besser.	
Wenn ich mich hinlege, fühle ich mich besser.	

Nun zähle bitte alle Punkte aus allen 9 Teilen zusammen:

	Punkte
Teil 1	
Teil 2	
Teil 3	
Teil 4	
Teil 5	
Teil 6	
Teil 7	
Teil 8	
Teil 9	
Gesamtpunktzahl	

Auswertungen für Frauen

- weniger als 40 Punkte = geringfügige Symptome oder vermutlich keine Nebenniereninsuffizienz
- 45-88 Punkte = vermutlich eine leichte Schwächung der Nebennieren
- 89-132 Punkte = mittelschwere Erkrankungen bzw. Schwächung der Nebennieren
- mehr als 132 Punkte = ernsthafte Einschränkung der Nebennieren

Auswertungen für Männer

- weniger als 40 Punkte = geringfügige Symptome oder keine Insuffizienz
- 44-87 Punkte = leichte Schwächung der Nebennieren
- 88-130 Punkte = mittelschwere Erkrankungen bzw. Schwächung der Nebennieren
- mehr als 130 = ernsthafte Einschränkung der Nebennieren

Was stört unseren Hormonhaushalt generell?

Hier findest du eine kleine Übersicht, der Faktoren, die unseren Hormonhaushalt ordentlich durcheinander bringen können. Versuche dich an dieser Stelle einmal selbst einzuschätzen, wie viele der Faktoren auf dich und deine Gewohnheiten zutreffen.

0 = trifft nicht auf mich zu

1 = trifft auf mich zu

Störfaktoren	Punkte
entzündungsfördernde Lebensmittel	
Nährstoffmangel	
Diäten bzw. Kalorienmangel	
Blutzuckerschwankungen	
schlechte Verdauung	
Koffein	
Alkohol	
Bewegungsmangel	
zu intensives Training	
chronische Entzündungen	
Schlafmangel	
Mangel an natürlichem Tageslicht	
negatives Denken	
lange Arbeitstage	
Reizüberflutung	
Sorgen	
Einsamkeit	
Ängste	
Verlust	
Trauma	
Pille	
Umwelt- bzw. Xenohormone (wie Bisphenol A, Phtalate, Parabene)	
Medikamente	
Umweltgifte	
Parasiten	

20

Alle Empfehlungen aus meinen Programmen KOCH DICH GESUND, LEB DICH GESUND und WOHN DICH GESUND unterstützen dich, die Störfaktoren so stark zu reduzieren, dass sich dein Hormongleichgewicht wieder einstellen kann.

So werden deine Zellen wieder in der Lage sein, die Energie zu produzieren, die du für deine Bedürfnisse und die Herausforderungen deines eigenen Lebens brauchst.

So wird ein energievoller und gesunder Alltag möglich. Für mehr Wohlbefinden und weniger Stress.

Begriffserklärungen – damit wir die gleiche Sprache sprechen

In LEB DICH GESUND benutze ich einige Begriffe immer wieder. Nicht, weil sie „schlau klingen“, sondern weil sie uns helfen, komplexe innere Prozesse einfacher zu benennen. Vielleicht wirst du beim Lesen öfter denken: „Ah ... ja, genau das kenne ich.“ Dann sind wir auf dem richtigen Weg.

Altes Ich

Der Moment, in dem du dich entscheidest, dir Unterstützung zu holen, ist kein Zufall. Er markiert einen inneren Wendepunkt. Etwas in dir hat erkannt: So wie bisher soll es nicht weitergehen.

Alles, was zu dieser Zeit vor dieser Entscheidung gehört – deine bisherigen Gewohnheiten, Denkweisen, Reaktionen, dein Umgang mit dir selbst – nenne ich dein Altes Ich. Nicht abwertend. Sondern würdevoll. Denn dieses Alte Ich hat dich bis hierher getragen. Jetzt darf es langsam Platz machen für Neues.

Zukunfts-Ich / Neues Ich

Dein Zukunfts-Ich ist die Version von dir, die schon dort ist, wo du hinmöchtest. Mehr Energie. Mehr Klarheit. Mehr Verbundenheit mit dir selbst.

Wir arbeiten im Hier und Jetzt immer wieder aus der Perspektive dieses Zukunfts-Ichs heraus: Wie würde sie entscheiden? Was würde ihr guttun? Was wäre ihr wichtig?

Manchmal spreche ich in diesem Zusammenhang auch vom alten Paradigma und dem neuen Paradigma – also von alten inneren Mustern und neuen, gesünderen Denk- und Lebensweisen.

Das Was-ist

Es gibt zwei Arten, auf Situationen zu schauen:

- sachlich
- oder gefärbt durch Gedanken, Gefühle und Erfahrungen

Mit dem Was-ist meine ich den nüchternen Blick auf die Realität – ohne Interpretation.

Ein Beispiel: Du siehst zwei Frauen, die sich unterhalten. Mehr nicht. Zwei Menschen. Ein Gespräch. Punkt. Kein „Warum“, kein „Bestimmt“, kein „Schon wieder“. Nur das, was objektiv wahrnehmbar ist. Das Was-ist bringt Ruhe ins Nervensystem – und oft eine wohltuende Erdung.

Deine Interpretation

Jetzt kommt der zweite Teil. Sobald Gedanken auftauchen wie:

„Die reden bestimmt über mich.“

„Typisch.“

„War ja klar.“

... bist du in deiner Interpretation.

Das ist menschlich. Und wichtig. Denn deine Interpretation erzählt dir viel über dich: über alte Erfahrungen, Verletzungen, Schutzmechanismen. Sie ist kein Fehler – sondern ein Hinweis. Wenn wir sie erkennen, können wir uns selbst besser verstehen.

Quatschi

Der Quatschi ist diese innere Stimme, die immer etwas zu sagen hat. Manchmal kritisch. Manchmal ängstlich. Manchmal angeblich vernünftig.

Er meldet sich gern mit Sätzen wie:

- „Ja, aber ...“
- „Das macht man nicht.“
- „Was sollen die anderen denken?“
- „Wenn du das tust, dann ...“

Der Quatschi meint es selten böse. Er will meist schützen. Leider tut er das oft mit alten Programmen, die heute mehr Energie kosten, als sie bringen.

22

Innerer Kern

Dein innerer Kern ist das, was bleibt, wenn alles Äußere kurz leise wird. Deine echten Bedürfnisse. Deine Sehnsucht. Dein innerer Kompass.

Fragen, die hier wohnen, sind zum Beispiel:

- Was wünsche ich mir wirklich – unabhängig von Erwartungen?
- Wie würde ich leben, wenn ich keine Angst hätte?
- Was fühlt sich für mich stimmig an?

Der innere Kern ist leise. Aber sehr klar.

Kontext

Mit Kontext meine ich alles, was dich umgibt: dein Partner, deine Kinder, dein Job, dein Zuhause, deine Kleidung, deine Rollen, deine Verpflichtungen.

Der Kontext ist wichtig – aber er ist nicht dein Kern. Viele Menschen leben jahrelang nur im Kontext und verlieren dabei den Kontakt zu sich selbst. Genau hier setzen wir an.

Dein Warum

Dein Warum ist tiefer als ein Ziel. Es ist die Antwort auf Fragen wie:

- Wofür bin ich hier?
- Was möchte durch mich in diese Welt kommen?
- Was will ich leben, verkörpern, weitergeben?

Wenn dein Warum klarer wird, bekommen Entscheidungen Richtung. Und dein Körper oft spürbar Entlastung.

Diese Begriffe werden dir (nicht nur) in LEB DICH GESUND immer wieder begegnen. Nimm sie wie vertraute Wegmarken. Sie helfen uns, gemeinsam klarer zu sehen – und liebevoller mit dir selbst zu werden.