

CHRISTIAN ZEHENTER

# DER GROSSE GESUNDHEITS SELBSTCHECK

60 einfache und bewährte Selbsttests  
Mit Strategien für ein gesundes Leben



**humboldt**

CHRISTIAN ZEHENTER

# DER GROSSE GESUNDHEITS SELBSTCHECK

60 einfache und bewährte Selbsttests  
Mit Strategien für ein gesundes Leben



# INHALT

## Vorwort 4

ADHS .....	6
Angststörungen .....	11
Alkoholkonsum .....	16
Allergien .....	21
Arbeitssucht .....	26
Arterien .....	32
Arthrose .....	37
Asthma bronchiale .....	42
Autismus .....	46
Blase .....	51
Bluthochdruck .....	55
Burn-out-Syndrom .....	60
Cholesterin .....	65
Chronische Müdigkeit .....	70
CMD – Kieferfunktion .....	76
Darmbeschwerden .....	80
Demenz .....	87
Depression .....	92
Diabetes .....	97
Ernährung .....	100
Essstörungen .....	104
Faszien .....	109
Körperliche Fitness .....	114
Gehirn .....	120
Gehör .....	126
Glückliche Kindheit .....	130
Haut .....	134
Helfersyndrom .....	139
Herz .....	143
Immunsystem .....	148





<b>Kindliche Entwicklung</b> .....	152
<b>Knochen</b> .....	158
<b>Kopfschmerzen</b> .....	162
<b>Krebsrisiko</b> .....	166
<b>Kreislauf</b> .....	172
<b>Lebensbalance</b> .....	176
<b>Leber</b> .....	181
<b>Lunge</b> .....	186
<b>Mineralstoffe</b> .....	191
<b>Nahrungsmittelunverträglichkeiten</b> .....	195
<b>Nase und Nebenhöhlen</b> .....	200
<b>Nieren</b> .....	204
<b>Prämenstruelles Syndrom</b> .....	208
<b>Prostata</b> .....	213
<b>Reizmagen</b> .....	218
<b>Rheuma</b> .....	222
<b>Rücken</b> .....	227
<b>Schilddrüse</b> .....	231
<b>Schlaf</b> .....	235
<b>Schmerzen</b> .....	240
<b>Sehkraft</b> .....	244
<b>Selbstbewusstsein</b> .....	249
<b>Stoffwechsel</b> .....	253
<b>Stress</b> .....	257
<b>Sucht</b> .....	262
<b>Vitamine</b> .....	266
<b>Wechseljahresbeschwerden</b> .....	271
<b>Zähne</b> .....	275
<b>Zeitmanagement</b> .....	280
<b>Zwänge</b> .....	285



# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Hand aufs Herz: Kennen Sie Ihr wahres Stressniveau oder die Leistungsfähigkeit Ihrer Lunge, Leber, Nieren oder Muskeln? Wie steht es um Rücken, Magen, Herz, Schilddrüse und Gelenke oder die Versorgung mit lebenswichtigen Mineralstoffen und Vitaminen? Mit diesem Buch erhalten Sie eine umfassende und in dieser Form einmalige Möglichkeit, Ihre Gesundheit aktiv auf den Prüfstand zu stellen, Gewohnheiten zu hinterfragen und achtsamer mit sich umzugehen. Dabei geht es nicht um Fragen der Moral: Kein Zustand, kein Weg und keine Lebensweise ist richtig oder falsch. Wir sollten aber die Zeichen des Körpers und Geistes erkennen und auf dieser Grundlage unseren Kurs bestimmen – und auf Problemanzeigen reagieren, „bevor der Arzt kommt“. Dieses Buch gibt Ihnen dazu nicht nur aussagekräftige Kriterien, sondern auch die jeweiligen Strategien für eine gesunde Lebensgestaltung mit auf den Weg.

Das Gute daran: Sie können direkt mit den Checks beginnen. Weder besonderes Zubehör noch Anleitungen oder Vorkenntnisse sind dazu erforderlich: Jeder Check startet mit Fragen, die nur eine Antwort zulassen, gefolgt von weiteren mit möglichen Mehrfachnennungen. Zählen Sie einfach die für Ihre Antworten angegebenen Punkte zusammen und erhalten Sie über die darauf folgende Auswertung Ihr Ergebnis mit entsprechenden Handlungsempfehlungen. Ein Infoteil fasst abschließend die wichtigsten Informationen zum jeweiligen Thema zusammen.

Manche Fragen, z. B. zu Körpergewicht, Stress, Alkohol- und Nikotinkonsum, werden Sie an mehreren Stellen im Buch finden. Denn es handelt sich um Schlüsselrisiken für viele Belastungen und Krankheiten. Sie werden aber auch testen, wie viele Liegestützen Sie schaffen oder wie schnell Sie Logikrätsel lösen können.

Dieses Buch liefert keine Diagnosen. Diese können nur Heilberufe, insbesondere Ärzte, im persönlichen Kontakt und nach ausführlicher Anamnese und Untersuchung stellen. Es konkurriert auch nicht mit internationalen Diagnoseskalen, obwohl es diese berücksichtigt. Stattdessen bietet es eine wichtige Orientierung in Sachen Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensweise. Wer sich darauf einlässt, kann vieles über sich lernen, neu entdecken und mehr Selbstbestimmung, Achtsamkeit und Wohlbefinden erschließen. Seien Sie dazu bei Ihren Antworten schonungslos ehrlich: Wer ebenso ungeschönt wie verständnis- und humorvoll auf seine Situation blickt, kann sie am besten nach eigenem Wunsch gestalten und wandeln. Dieses Buch liefert dazu die passenden Instrumente.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ch. Zehenter', written in a cursive style.

*Christian Zehenter*

## ✓ ADHS

Die **Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung** ADHS wird häufig allein (Vor-)Schulkindern zugeschrieben. Doch auch rund 3 % der Erwachsenen zeigen das Vollbild der Krankheit, etwa jeder Fünfte mehrere Symptome. Vor allem Umwelt und Lebensgestaltung entscheiden, ob es sich dabei um ein Hemmnis oder wertvolles Potenzial handelt. Sind Sie hyperaktiv oder einfach nur kreativ?

Ihre Empfindungen äußern sich besonders intensiv, schlagen aber auch schnell um.

- meistens 3
- manchmal 1
- selten bis nie 0

Sie können sich nicht länger als einige Minuten auf etwas konzentrieren, das Sie nicht besonders interessiert.

- meistens 3
- manchmal 1
- selten bis nie 0

Sie verlieren beim Lesen oder Zuhören den Faden.

- meistens 3
- manchmal 1
- selten bis nie 0

Sie fühlen sich innerlich unerfüllt und getrieben.

- meistens 3
- manchmal 1
- selten bis nie 0

Sie sind schnell gelangweilt, können aber nur schwer Langeweile ertragen.

- meistens 3
- manchmal 1
- selten bis nie 0

Sie geraten in Konflikte, weil Sie spontan Gedanken äußern, ohne die Konsequenzen zu bedenken.

- häufig 3
- manchmal 1
- selten bis nie 0

Sie sind auch im Sitzen ständig in Bewegung (z. B. Fingertrommeln, Fußwippen, Aufstehen, mit Stiften spielen).

- meistens 3
- manchmal 1
- selten bis nie 0

Sie neigen zu nervösen Zwängen wie Nägel- oder Hautabkauen, Kratzen, Nase- oder Ohrenbohren.

- meistens 3
- manchmal 1
- selten bis nie 0

Ihre Gedanken stehen nicht still, auch wenn Sie dies wollen.

- meistens 3
- manchmal 1
- selten bis nie 0

Kreuzen Sie Zutreffendes an (Mehrfachnennungen möglich):

Sie ...

- finden sich nur schwer in neue Situationen ein. 1
- denken laut Aussagen anderer überdurchschnittlich schnell. 1
- führen zu Ende, was Sie begonnen haben. 1
- übersehen oder überhören häufig etwas. 1
- können sich nur schwer an Regeln halten. 1
- unterbrechen andere häufig. 1
- haben einen starken Rededrang. 1
- können schnell und gut formulieren, argumentieren und schlussfolgern. 1
- treffen Vereinbarungen, die Sie nicht einhalten können. 1
- handeln voreilig, ohne über die Folgen nachzudenken. 1
- driften mit Tagträumen oder Gedankenketten vom Geschehen weg. 1
- suchen die Aufmerksamkeit anderer. 1
- verspüren oft Rückzugswünsche. 1
- fühlen sich oft müde oder erschöpft. 1
- haben eine schwer lesbare Handschrift. 1
- laufen meistens hochtourig, auch in Pausen. 1
- brauchen feste Abläufe und Strukturen. 1

Sie sind (0 = selten/kaum, 1 = häufig/ ausgeprägt,  
2 = meistens/sehr ausgeprägt, Mehrfachnennungen möglich) ...

- sprunghaft
- leicht ablenkbar
- unsicher
- ängstlich
- nervös
- jähzornig
- verträumt
- vergesslich
- ungeduldig
- chaotisch
- sexuell sehr aktiv
- unangepasst
- technisch oder künstlerisch begabt
- kreativ
- ein Mann (2 Punkte)

Um sich wohlfühlen brauchen Sie (0 = selten bis nie, 1 = häufig, 2 = täglich,  
Mehrfachnennungen möglich) ...

- intensive körperliche Bewegung
- Alkohol
- Tabak



- Kaffee
- Cola
- Schokolade
- Schwarztee/grünen Tee
- Schlafmittel
- Aufputsch- oder Beruhigungsmittel
- Angstlöser

Sie ... (0 = selten, 1 = häufig, 2 = meistens, Mehrfachnennungen möglich):

- verlieren oder verlegen oft Dinge, was Sie dann wütend macht.
- verursachen durch hektische Aktionen Alltagsunfälle (z. B. Schürfungen, Prellungen, zerbrochene Gegenstände).
- gehen und fahren schnell.
- sind lärm- oder lichtempfindlich.
- wollen nichts verpassen.
- leiden unter Kopf- oder Magenschmerzen.
- handeln eher intuitiv als strategisch.
- haben eine Fülle neuer Pläne und Interessen.
- wechseln bei Ihren Ausführungen oft die Ebenen und Themen.
- verdrängen vieles.
- verzetteln sich in Details.
- haben ein ausgezeichnetes Vorstellungsvermögen.
- irritieren oder verärgern andere, ohne es zu merken.

Folgende gegensätzliche Tendenzen treten bei Ihnen besonders intensiv sowie häufig wechselnd oder gleichzeitig auf (0 = selten/kaum, 1 = häufig/ausgeprägt, 2 = meistens/sehr ausgeprägt, Mehrfachnennungen möglich):

- Optimismus und Pessimismus
- Spontaneität und Planung
- Perfektionismus und Toleranz
- Rebellion und Anpassung
- Offenheit und Rückzug
- Ordnungsliebe und Anarchie
- Nachsicht und Rachegeanken
- Idealismus und Frustration
- Mitgefühl und Distanzierung
- Friedfertigkeit und Konfliktbereitschaft
- Selbstzweifel und -überzeugung
- Vorsicht und Leichtsinn

## ✓ Chronische Müdigkeit

Wie oft fühlen Sie sich richtig erholt, wach, aktiv und konzentriert? Oder hat sich irgendwann eine Dauermüdigkeit eingeschlichen, die für Sie bereits wie selbstverständlich zum Leben gehört? Identifizieren Sie mögliche Symptome und Ursachen chronischer Müdigkeit.

Wie viele Stunden schlafen Sie pro Tag?

- weniger als 5 2
- 5–7 1
- 7–9 0
- 9–11 1
- mehr als 11 2

Wie viele Stunden täglich fühlen Sie sich normalerweise müde oder erschöpft?

- 0–2 0
- 2–4 1
- 4–7 2
- 7–10 3
- 10 4

An wie vielen Tagen in der Woche fühlen Sie sich morgens ausgeschlafen?

- 0 4
- 1 3
- 2–3 2
- 4–5 1
- 5 0

Schlafen Sie tief und erholsam?

- ja, (fast) immer 0
- meistens 1
- manchmal 2
- selten bis nie 3

Leiden Sie unter Schlafapnoe (nächtlichen Atemaussetzern durch Zurückklappen des Gaumensegels)?

- ja, häufig 3
- ja, manchmal 2
- nein 0
- weiß nicht 1

An wie vielen Wochentagen schlafen Sie zu regelmäßigen Zeiten?

- 0–2 2
- 3–5 1
- 5 0

Wie lange können Sie voll konzentriert eine Tätigkeit ausführen, z. B. Autofahren, Steuererklärung oder Bildschirmarbeit?

- weniger als 30 Minuten 3
- 30 Minuten–1 Stunde 2
- 1–2 Stunden 1
- 2 Stunden 0

Kämpfen Sie oft gegen das Einschlafen, z. B. am Arbeitsplatz oder im Auto?

- selten bis nie 0
- manchmal 1
- häufig 2

Können Sie an freien Tagen gut entspannen und abschalten?

- ja 0
- manchmal 1
- selten bis nie

Benutzen Sie Alkohol oder Tabletten (z. B. Schlaf- oder Beruhigungsmittel), um abends zu entspannen?

- selten bis nie 0
- 2–3 x pro Woche 1
- abends meistens 2
- meistens, abends und auch tagsüber 3

Wie oft treiben Sie wöchentlich mindestens 45 Minuten Sport oder bewegen sich zwei Stunden intensiv (z. B. Radfahren, Wandern)?

- gar nicht 3
- 1 x 2
- 2 x 1
- mehr als 2 x 0

Wie oft freuen Sie sich richtig, z. B. aufgrund eines schönen Erlebnisses?

- mehrmals täglich 0
- 1 x täglich 1
- seltener 2

Wie viele Stunden täglich kümmern Sie sich privat hauptsächlich um andere Menschen (z. B. Betreuung, Pflege)?

- 0–2 0
- 2–4 1
- 4–6 2
- mehr als 6 3

Wie oft unternehmen Sie wöchentlich gemeinsame Freizeitaktivitäten wie Konzert, Kino, Tanz, Musik oder gesellige Abende?

- weniger als 1 x 2
- 1 x 1
- mehr als 1 x 0

Wie viele Infektionen entwickeln Sie pro Jahr (z. B. Erkältung, Blasenentzündung, Wund- oder Magen-Darm-Infektion)?

- weniger als 6 0
- 6–11 1
- mehr als 11 2

Kümmern Sie sich ausreichend um Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden (z. B. Sport, Sauna, Körperpflege, Entspannung, Genießen)?

- ja 0
- teilweise 1
- nein 2

Wie viele verschiedene synthetische Medikamente nehmen Sie täglich ein?

- 0 0
- 1 0
- 2–3 2
- mehr als 3 3

Leiden Sie unter Hormonschwankungen oder -störungen, z. B. erhöhte oder erniedrigte Nebennieren-, Schilddrüsen oder Sexualhormone?

- nein 0
- geringfügig/vorübergehend 1
- regelmäßig 2
- ständig 3

Wie viele alkoholische Getränke (entsprechend je 0,4 l Bier, 0,2 l Wein oder drei Gläsern Schnaps) trinken Sie am Tag?

- 0–1 0
- 2 1
- 3 2
- mehr als 3 3

Rauchen Sie?

- ja, mehr als fünf Zigaretten täglich 2
- höchstens fünf Zigaretten täglich 1
- nein 0

Leben Sie eine erfüllte Sexualität?

- nein 2
- teilweise 1
- ja 0

Was trifft an den meisten Tagen zu (Mehrfachnennungen möglich)?

In den zwei Stunden vor dem Schlafengehen ...

- arbeiten Sie noch 1
- sehen Sie die meiste Zeit fern 1
- sitzen Sie am Computer 1
- essen Sie noch etwas 1

Sie sorgen sich die meiste Zeit um (Mehrfachnennungen möglich) ...

- Ihren Arbeitsplatz 1
- Finanzielles 1
- Ihre soziale Stellung 1
- Partnerschaft 1
- Beziehungen 1
- Ihre Gesundheit 1
- Angehörige 1

Welche Aussagen treffen zu (Mehrfachnennungen möglich)? Sie ...

- haben meistens weniger als drei freie Stunden täglich 1
- lachen nur selten 1
- stehen meistens unter Zeitdruck 1
- sind normalerweise auch in Ihrer Freizeit beruflich erreichbar 1
- gönnen sich nur selten Genuss 1
- haben in den letzten Jahren Trennung(en) oder Beziehungskrise(n) durchlaufen 1
- nehmen regelmäßig Medikamente ein, damit Sie durchhalten 1

Aufgrund von Müdigkeit (Mehrfachnennungen möglich) ...

- können Sie manche Aufgaben nicht oder langsamer erledigen 1
- leiden Ihre sozialen Kontakte 1
- brauchen Sie auch tagsüber Schlafzeiten 1
- brauchen Sie mehr als einen Pott (2 Tassen) Kaffee täglich 1
- nicken Sie tagsüber mehrmals ein 1
- unterlaufen Ihnen regelmäßig Fehler 1
- kommen Sie öfter zu spät 1

Als **Ursachen** chronischer Müdigkeit kommen u. a. infrage:

- zu wenig (unter 5 Stunden) oder zu viel (über 9 Stunden) Schlaf
- Schnarchen, Schlafapnoe
- Schlafstörungen
- Blutarmut (Anämie)
- niedriger Blutdruck
- Hormonstörungen (z. B. Schilddrüsenunterfunktion)
- Medikamente
- psychische Belastungen wie Dauerkonflikte, Überforderung, Einsamkeit, Trennung, Schulden
- psychische Störungen wie Burn-out, Angst, Erschöpfung, Depression, sexuelle Störung, Trauma
- Nährstoffmangel, einseitige Ernährung
- Allergien
- Autoimmunerkrankungen oder chronische Infektionen (z. B. Tuberkulose, Herpes, Candida)
- Tumorgeschehen
- Leberstörungen
- Herzschwäche
- Alkohol
- Über- oder Untergewicht
- unregelmäßiger Tagesrhythmus (z. B. Essens- und Schlafzeiten)

Im Vordergrund der **Maßnahmen** gegen chronische Müdigkeit stehen:

- tägliche Bewegung, 3 x wöchentlich Sport
- regelmäßiger Tagesrhythmus, Einschlafrituale, frühes Aufstehen
- ausreichender Schlaf (ca. 8 Stunden), tagsüber jedoch möglichst nicht schlafen
- morgens während einer Leichtschlafphase aufstehen (Uhrzeit per Versuch ermitteln)
- kühler, ruhiger, sauberer und luftiger Schlafplatz
- individuell angenehme Matratze und Kissen (z. B. Kaltschaum in richtiger Härte)
- Schlafen in Rücken- oder Seitlage
- Untersuchung auf Schlafapnoe
- Alkohol und Kaffee nur in Maßen, Nikotin und Koffein nach 18 Uhr vermeiden
- vier Stunden vor dem Schlafengehen nur noch mäßig essen, kein Sport
- zwei Stunden vor dem Einschlafen Reize reduzieren (z. B. Arbeit, TV, Internet, Streit)

- bei Schlafstörungen nicht ärgern, sondern sichtbare Uhren entfernen und entspannen (evtl. lesen oder aufstehen)
- Hausmittel zum Einschlafen: warmes Bad oder warme Tasse Milch vor dem Zubettgehen, Baldrian (als Tee oder Kapseln)
- Stressmanagement, Entspannung (z. B. Yoga, Meditation, Tai Chi, Progressive Muskelentspannung)
- kalte Güsse, Wärmebehandlung (warme Auflagen, Sauna)

## ✓ CMD – Kieferfunktion

Zahnschäden, Zähneknirschen, Gebiss- und Kieferfehlstellungen verursachen nicht nur Kauprobleme, sondern auch eine Kieferstörung, man spricht von craniomandibulärer Dysfunktion oder CMD. Chronische Schmerzen und Verspannungen im gesamten Kopf- und Halsbereich zählen zu den Folgen. Denn die Gebissfunktion ist untrennbar mit Körper und Lebensqualität verbunden. Wie gut funktioniert Ihr Gebiss?

Wie viele unversehrte Zähne (ohne Füllung, Schaden oder Überkronung) haben Sie?

- 0–7 3  
 8–14 2  
 15–21 1  
 mehr 0

Wie viele Zahnlücken haben Sie?

- 0 0  
 1 1  
 2 2  
 mehr 3

Wie viele Zähne oder Zahnlücken sind durch Zahnersatz versorgt (z. B. Kronen, Implantate, Brücken, Prothesen)?

- 0–3 0  
 4–6 1  
 7–10 2  
 mehr 3

Sind Zähne locker oder wandern?

- ja, deutlich 2  
 ja, gering 1  
 nein 0

Können Sie Ihren Kiefer weit öffnen (ca. 4 cm zwischen oberen und unteren Schneidezähnen) und wieder schließen?

- ja, problemlos 0  
 mit leichten Schmerzen oder Hindernissen 2  
 nein, nur teilweise 3

Entstehen Knacken oder Reibung (Hände leicht auflegen) beim Öffnen oder Schließen Ihres Kiefers?

- nein 0  
 manchmal 1  
 häufig 2  
 häufig und intensiv 3

## Demenz



Der deutsche Psychiater Alois Alzheimer erkannte bereits 1906 im vorzeitigen Verlust geistiger Fähigkeiten eine charakteristische Krankheit: Demenz ist durch Gehirnabbau und einen rasch fortschreitenden Erinnerungs- und Orientierungsverlust gekennzeichnet. Doch häufig sind Ängste davor unbegründet. Testen Sie, ob Sie oder Angehörige gefährdet sind!

Sind nahe Angehörige (Eltern, Großeltern, Geschwister) vor dem 80. Lebensjahr an Demenz erkrankt?

- nein 0
- ja, in einem Fall 1
- ja, mehrere Fälle 2

Leiden Sie unter Depression?

- nein 0
- leicht 1
- mittelgradig 2
- schwer 3

Lesen Sie folgende Wortreihe, decken Sie sie dann ab und notieren Sie sie in der richtigen Reihenfolge:

Sonne, Apfel, Haus, Schuh, Anfang, Wolke, Papier, Löffel, Katze, Weg

- alle Begriffe richtig 0
- ein Fehler 1
- zwei oder mehr Fehler 2

Prägen Sie sich 30 Sekunden lang folgende Zahlen ein und decken Sie diese danach ab:

28, 34, 10, 36, 55, 41, 25, 97

Markieren Sie nun diejenigen der folgenden Zahlen, die in der Reihe enthalten waren: 15, 28, 25, 45, 76, 34.

Wie fällt Ihre Antwort aus?

- 0–1 Fehler 0
- 2–3 Fehler 1
- mehr als 3 Fehler 2

Führen Sie Tätigkeiten nicht zu Ende aus, weil Sie deren Ziel vergessen (z. B. wen Sie anrufen wollten oder was Sie erledigen wollten, wenn Sie das Zimmer oder das Haus verlassen)?

- selten bis nie 0
- manchmal 1
- häufig 2
- täglich 3

Ist Ihr Tagesablauf durch Vergesslichkeit zunehmend beeinträchtigt, z. B. weil Sie den Schlüssel oder Geldbeutel verlegen oder Ihr Auto nicht mehr finden?

- nein 0
- geringfügig 1
- deutlich 2

Fällt Ihnen die Organisation einfacher alltäglicher Tätigkeiten zunehmend schwerer, die Ihnen noch vor wenigen Monaten oder Jahren leichtfielen, z. B. Kochen, Aufräumen oder Einkaufen?

- nein 0
- geringfügig 1
- deutlich 2

Passieren Ihnen zunehmend gefährliche Pannen, z. B. Herd, Licht oder Heizung bei Abwesenheit eingeschaltet lassen?

- nein 0
- geringfügig 1
- deutlich 2

Ziehen Sie sich immer stärker von anderen Menschen, Hobbys oder Aufgaben zurück, weil Sie diese überfordern?

- nein 0
- geringfügig 1
- deutlich 2

Wie viele alkoholische Getränke (entsprechend je 0,4 l Bier, 0,2 l Wein oder drei Gläsern Schnaps) trinken Sie im Durchschnitt täglich?

- weniger als 1 0
- 1–2 1
- mehr als 2 2

Stoppen Sie mit der Uhr eine Minute ab. Können Sie in dieser Zeit 48 x 54 im Kopf ausrechnen?

- ja 0
- ja, mit geringfügigem Fehler 1
- nein 2

Begegnen Sie gerne und immer wieder neuen Aufgaben, Menschen und Erfahrungen?

- ja 0
- teilweise 1
- nein 2

An wie viele Wörter der Wortreihe aus der dritten Frage können Sie sich noch erinnern? Bitte notieren (ohne nachzusehen), die Reihenfolge spielt hierbei keine Rolle.

- mehr als 8 0
- 5–7 1
- weniger als 5 2

Welche der folgenden Schwierigkeiten haben in den letzten Monaten bis Jahren deutlich zugenommen (Mehrfachnennungen möglich)? Sie ...

- verlaufen sich 1
- verlieren im Gespräch den Faden oder suchen nach Wörtern 1
- können schwierige Sachverhalte nicht beschreiben 1
- können sich zeitlich schlecht orientieren (Uhrzeit, Tag, Monat, Jahr) 1
- geraten in Konflikte, weil Sie etwas verwechseln oder vergessen 1



## ✓ Ernährung

Was essen Sie im Alltag und vor allem: Wie entspannt, bewusst und vollwertig essen Sie? Die meisten Menschen ernähren sich weniger gesund, als sie glauben, denn meist tummeln sich zu viel Fett, Zucker, Salz, Alkohol und Fleisch auf dem Speiseplan. Ernähren Sie sich wirklich optimal? Machen Sie den Check!

Wie hoch ist der Anteil frischer Nahrung (roh oder gegart) an Ihrer Ernährung, z. B. frisches Gemüse, Obst, Brot, Pasta oder naturbelassene Milchprodukte, im Gegensatz zu verarbeiteter Nahrung?

- 10–30 % 0
- 30–60 % 1
- über 60 % 2

Wie viel Zeit nehmen Sie sich normalerweise für Ihr Mittagessen?

- mehr als 40 Minuten 2
- 25–40 Minuten 1
- weniger als 25 Minuten 0

Was trifft auf Ihre Mahlzeiten meistens zu (Mehrfachnennungen möglich)? Sie ...

- freuen sich darauf 1
- essen in angenehmer, ruhiger Umgebung, nicht am Arbeitsplatz oder unterwegs 1
- führen beim Essen keine dienstlichen Gespräche 1
- achten darauf, welche Zutaten Ihnen guttun 1
- essen nicht bis zur völligen Sättigung 1
- haben morgens ausreichend gefrühstückt, wenn Sie aus dem Haus gehen oder in den Tag starten 1
- wissen, woher die Hauptzutaten stammen 1
- wählen leichte Kost 1
- bevorzugen nachhaltig, fair und artgerecht hergestellte Nahrungsmittel 1
- achten auf die Qualität hinsichtlich Herstellung, Lagerung, Geschmack und Verarbeitung 1
- wählen Nahrungsmittel aus der Region 1
- berücksichtigen Ihren persönlichen Kalorienbedarf 1

Wie oft essen Sie rotes Fleisch (Rind/Kalb, Schwein, Lamm) als Hauptmahlzeit?

- an den meisten Tagen 0
- 2–3 x wöchentlich 1
- mehr als 2 x wöchentlich 2

Wie viele Mahlzeiten (inkl. Imbisse) nehmen Sie täglich zu sich?

- mehr als 6 1  
 4–6 2  
 weniger als 4 0

Was trifft auf Ihre Ernährung zu (Mehrfachnennungen möglich)?

- mindestens 1 x wöchentlich Seefisch 1  
 mehrmals wöchentlich Vollkornprodukte 1  
 salzarm 1  
 abwechslungsreich 1  
 lecker zubereitet 1  
 fettbewusst 1  
 kalorienbewusst 1  
 gemüsereich 1  
 überwiegend vegetarisch 1  
 keine Verbote oder Diäten 1  
 ballaststoffreich (z. B. Vollkorn, Hülsenfrüchte, Blattgemüse) 1

Wie ist Ihre größte tägliche Hauptmahlzeit normalerweise gegart?

- gar nicht 1  
 in Dampf oder kurz gekocht 2  
 längere Zeit erhitzt (z. B. durchgekocht oder gebraten) 0

Wie lange liegt die letzte Mahlzeit beim Zubettgehen zurück?

- weniger als 2 Stunden 0  
 2–3 Stunden 1  
 mehr als 3 Stunden 2

Wie häufig essen Sie süße oder salzige Snacks, z. B. Süßigkeiten, Backwaren, Knabbersnacks?

- mehrmals täglich 0  
 1 x täglich 1  
 seltener als 1 x täglich 2

Wie viele Mahlzeiten kochen Sie sich pro Woche selbst, ohne Fertigzutaten wie Soßen, Gefrierkost oder Fertiggerichte?

- mehr als 4 2  
 2–4 1  
 weniger als 2 0

Wie viel Wasser oder Kräutertee trinken Sie pro Tag?

- mehr als 1 l 2  
 0,5–1 l 1  
 weniger als 0,5 l 0

Sie essen normalerweise (Mehrfachnennungen möglich) ...

- entspannt 1  
 mit Genuss 1  
 zu festen Tageszeiten 1  
 gemeinsam 1  
 ohne Ablenkung (z. B. Handy, TV, Arbeit) 1

Wie viele zucker- oder süßstoffhaltige Getränke (à 0,2 l) trinken Sie pro Tag, z. B. Limonade, Fruchtsaft, Eistee, gezuckerter Tee oder Kaffee?

- mehr als 2 0  
 1–2 1  
 weniger als 1 2

Sind Sie übergewichtig?

- ja, deutlich 0  
 ja, etwas 1  
 nein 2  
 nein, untergewichtig 0

Bevorzugen Sie auf dem täglichen Speiseplan Saisonlebensmittel (z. B. Kohlgemüse und Feldsalat im Winter und grüne Blattgemüse und Fenchel im Sommer)?

- meistens bis immer 2  
 teilweise 1  
 eher nicht 0

## ✓ Gehirn

Sind Sie geistig hellwach? Stellen Sie sich auf die Probe und beantworten Sie dazu die folgenden Fragen. Geht es im ersten Teil um eine förderliche Lebensweise, so erwarten Sie anschließend Logikrätsel, die Ihnen volle Konzentration abverlangen und zugleich eine nützliche Gehirnjoggingeinheit bieten. Sie benötigen dazu lediglich eine Uhr mit Sekundenanzeige.

Rechnen Sie regelmäßig im Kopf?

- selten bis nie 0
- hin und wieder 2
- ja 3

Treiben Sie Sport?

- weniger als 1 x pro Woche 0
- 1–2 x pro Woche 2
- mehr als 2 x pro Woche 3

Spielen Sie ein Musikinstrument?

- nein 0
- manchmal 2
- regelmäßig 3

Wie viele Fremdsprachen sprechen Sie (ab Mittelstufenniveau)?

- 0 0
- 1 1
- 2 2
- 3 4
- mehr 5

Sind Sie künstlerisch aktiv, entwickeln also eigene Ideen und setzen diese in Kunstwerke um?

- nein 0
- teilweise 2
- ja 4

Trainieren Sie gezielt Ihr Denken, Verstehen und Gedächtnis?

- selten bis nie 0
- manchmal 2
- oft 4

Was trifft zu (Mehrfachnennungen möglich)? Sie ...

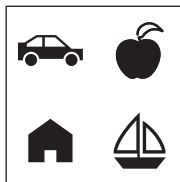
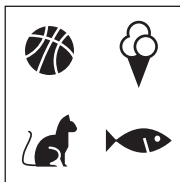
- geben sich nicht mit einfachen Erklärungen zufrieden 1
- sind kreativ 1
- glauben nicht gleich dem ersten Anschein 1
- betrachten Zusammenhänge aus verschiedenen Perspektiven 1
- schlafen meistens tief und erholsam 1
- trinken im Schnitt nicht mehr als ein alkoholisches Getränk pro Tag 1
- nehmen keine Drogen, Opiate, Schlafmittel oder psychisch wirksamen Medikamente 1
- sind regelmäßig entspannt 1
- lachen regelmäßig 1
- pflegen eine erfüllte Sexualität 1
- verändern Ihr Leben gerne 1
- haben mehrere, sehr unterschiedliche Hobbys 1
- spielen regelmäßig Gesellschaftsspiele 1
- sind vielseitig interessiert 1
- lesen regelmäßig Zeitung und Bücher 1
- bewegen sich im Alltag immer wieder 1
- werden im Alltag immer wieder geistig gefordert 1

Prägen Sie sich eine halbe Minute lang folgende zehn Begriffe und die zugehörige Position ein. Decken Sie diese danach ab und notieren Sie dann alles aus dem Gedächtnis. Jeder richtig positionierte Begriff ergibt einen Punkt.

1. Rose, 2. Frosch, 3. gelb, 4. Sanduhr, 5. Mitternacht,  
6. süß, 7. Widerspruch, 8. Orange, 9. dunkel, 10. Karussell

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_  
9. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_

Prägen Sie sich eine Minute lang folgende Bilder ein und tragen Sie danach die Begriffe in die folgenden Felder ein. Jedes richtig benannte Feld ergibt einen Punkt.



--	--	--	--

Notieren Sie acht Dinge, die typischerweise in die Küche gehören.  
 Jeder Begriff muss mit dem letzten Buchstaben des vorhergehenden beginnen.  
 Schaffen Sie dies innerhalb einer Minute, erhalten Sie vier Punkte.


In folgendem Quadrat verbergen sich mindestens 14 geläufige Vornamen, die waagrecht, senkrecht oder diagonal – jeweils vorwärts oder rückwärts – zu lesen sind. Wie viele davon erkennen Sie? Jeder richtige Name ergibt einen Punkt.  
 Sie haben 90 Sekunden Zeit.

S	U	L	L	A	R	S
A	I	R	A	M	S	T
B	S	L	I	N	N	R
I	E	E	U	E	A	U
N	K	N	T	K	H	K
E	I	A	S	U	A	I
T	M	O	T	T	O	S


Wie lange brauchen Sie zum Kopfrechnen? Stoppen Sie die Zeit.

Lösen Sie dazu folgende Aufgabe.  $37 \times 76 =$  \_\_\_\_\_

- unter 30 Sekunden 14  
 30–59 Sekunden 13  
 1–2 Minuten 12  
 2–3 Minuten 11  
 länger oder falsches/kein Ergebnis 1

## ✓ Nase und Nebenhöhlen

Die meisten Menschen verstehen unter Nase nur deren zierlichen bis markanten äußeren Anteil. Doch tatsächlich durchzieht die Nasenhöhle mit ihren sechs Gängen und fünf großen Nebenhöhlen den halben Kopf und gewährleistet gesunde Atemwege, Riechfähigkeit und Vitalität. Wie gesund ist Ihre Nase?

Wie viele Wochen haben Sie im Jahr Schnupfen?

- 0–2 0  
 2–4 1  
 4–10 2  
 häufiger 3

Wie viele Zigaretten rauchen Sie täglich?

- ich habe in den letzten 15 Jahren nicht geraucht 0  
 0 1  
 weniger als 1–2 2  
 3–5 3  
 6–15 4  
 mehr als 15 5  
 ich verwende regelmäßig andere Tabakprodukte 3

Halten Sie sich jedes Nasenloch für zehn Sekunden zu. Können Sie durch das jeweils andere ausreichend atmen?

- ja, durch beide 0  
 durch eines 1  
 durch keines 2

Können Sie beim Sport – abgesehen von Maximalleistungen – durch die Nase atmen?

- ja 0  
 teilweise 1  
 nein 2

Können Sie im Alltag frei durch die Nase atmen?

- häufig bis immer 0  
 teilweise 1  
 meistens nicht 2

Wie oft putzen Sie sich täglich die Nase, wenn Sie keinen Schnupfen haben?

- weniger als 1 x 0  
 2–4 x 1  
 öfter als 4 x 2

Sondert Ihre Nase regelmäßig gelben Schleim ab?

- ja, häufig 2  
 manchmal 1  
 selten bis nie 0

Juckt oder brennt Ihre Nase regelmäßig?

- ja, häufig 2  
 manchmal 1  
 selten bis nie 0

Schmerzt es, wenn Sie mit den Fingern mit mittlerem Druck auf den Bereich neben der Nase und an die Stirn über den Augen drücken und klopfen?

- ja 2  
 teilweise 1  
 nein 0

Schmerzt es neben der Nase oder über den Augen, wenn Sie sich bis zum Boden hinunterbeugen?

- ja 2
- teilweise 1
- nein 0

Wie viele Tage im Jahr brauchen Sie Medikamente, damit Sie frei atmen können?

- 0–10 0
- 11–40 1
- 41–120 2
- öfter 3

Können Sie beim Schlafen ungehindert atmen?

- ja 0
- teilweise 1
- nein 2

Wie oft haben Sie Nasenbluten?

- regelmäßig 2
- manchmal 1
- selten bis nie 0

Haben Sie regelmäßig Nasenfurunkel („Pickel“ in der Nase)?

- häufig 2
- manchmal 1
- selten bis nie 0

Wie viele Allergien haben Sie?

- 0 0
- 1 1
- 2–3 2
- mehr als 3 3

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Sie Gerüche schlechter wahrnehmen als andere?

- ja 2
- teilweise 1
- nein 0

Nehmen Sie im Augenblick einen Geruch wahr?

- ja 0
- kaum 1
- nein 2

Bevorzugen Sie deftig gewürzte Speisen, weil andere für Sie fad schmecken?

- ja 2
- manchmal 1
- selten bis nie 0

Nehmen Sie den Geruch von Räumen und Menschen wahr?

- meistens bis immer 0
- teilweise 1
- selten bis nie 2

Gegen Nasenprobleme verwenden Sie regelmäßig (Mehrfachnennungen möglich) ...

- Cortisonspray 1
- abschwellende Mittel 1
- antiallergische Mittel 1
- Nasensalben 1
- Antibiotika 1
- andere 1

Ihre Nase schwillt rasch zu bei (Mehrfachnennungen möglich) ...

- Kälte 1
- Wärme 1
- trockener Luft 1
- Staub in der Luft 1
- Chemikalien 1
- Sport 1
- Abgasen 1
- Decken- oder Kissenausschütteln 1
- Ablegen auf ein Sofa oder Bett 1

## Rücken



Etwa jede/r Dritte leidet unter häufig wiederkehrenden oder chronischen Rückenschmerzen, überwiegend durch Lebensweise, Fehlhaltungen oder Dauerstress. Meist handelt es sich dabei nicht um Wirbel- oder Bandscheibenschäden, sondern um Muskelverspannungen. Wie steht es um Ihre Rückengesundheit?

Hinweis: Bewegungstests sollen nur bei entsprechender Beweglichkeit und ohne Schmerzen durchgeführt werden. Bei Vorerkrankungen sprechen Sie bitte zuvor mit Ihrem Arzt.

Wie alt sind Sie?

- unter 30 Jahre 0
- 30–60 Jahre 1
- über 60 Jahre 2

Wie groß sind Sie?

- unter 1,70 m 0
- 1,70–1,90 m 1
- über 1,90 m 2

Wurde bei Ihnen einer der folgenden Befunde ärztlich festgestellt (Mehrfachnennungen möglich)?

- Rundrücken 1
- Hohlkreuz 1
- Wirbelblockaden 1
- Wirbelgleiten 2
- Bandscheibenvorfall 2
- Rücken- oder Nackenverspannung 1
- Skoliose (seitliche Verkrümmung) 1
- Morbus Bechterew 2
- andere Wirbelsäulenstörungen 1

Wie oft haben Sie Nacken- oder Rückenschmerzen, die Sie in Ihren Alltagsaufgaben beeinträchtigen?

- sehr häufig bis dauernd 4
- täglich 3
- wöchentlich 2
- monatlich 1
- seltener 0

Wie treten Rückenschmerzen auf?

- selten bis nie 0
- leichter Schmerz, eher kurze Phasen 1
- mittlerer Schmerz, mitunter längere Dauer 2
- starker Schmerz, der immer wieder zu Arbeitsunfähigkeit führt 3
- häufig stechender, einschließender Schmerz bei bestimmten Bewegungen 3

Wie viele Stunden sitzen Sie an Werktagen?

- 0–3 0
- 4–8 1
- mehr als 8 2



Wie oft treiben Sie in der Woche mindestens 45 Minuten Sport?

- weniger als 1 x 2  
 1–2 x 1  
 mehr als 2 x 0

Wie oft trainieren Sie wöchentlich gezielt Bauch- und Rückenmuskeln?

- weniger als 1 x 2  
 1–2 x 1  
 mehr als 2 x 0

Achten Sie auf ergonomisches Sitzen und Liegen, z. B. durch geeignete Sitzmöbel und Matratzen?

- eher nicht 2  
 teilweise 1  
 ja 0

Wie viele Stunden stehen Sie an Werktagen?

- 0–2 0  
 2–6 1  
 mehr als 6 2

Wie oft hatten Sie schon einmal einen Hexenschuss?

- weniger als 3 x 0  
 3 bis 8 x 1  
 mehr als 8 x 2

Hatten Sie schon einmal einen Bandscheibenvorfall?

- nein 0  
 ja, aber ohne Dauerbeschwerden 1  
 ja, mit immer wieder auftretenden Beschwerden 2  
 ja, mit Dauerbeschwerden 3  
 ja mehrere, mit Dauerbeschwerden 4

Wie oft müssen Sie am Tag schwere Lasten heben (z. B. Pflege, Handwerk, Transport, Lager)?

- 0–3 x 0  
 4–10 x 1  
 mehr als 10 x 2

Wie oft müssen Sie sich täglich tief hinunterbeugen (z. B. Kinderbetreuung, Haushalt, Garten, Handwerk, Reinigung)?

- selten bis manchmal 0  
 immer wieder 1  
 sehr häufig 2

Hat Ihre Körpergröße in den letzten Jahren abgenommen?

- nein 0  
 weiß nicht 1  
 ja, um 1–3 cm 2  
 ja, um mehr als 3 cm 3

Sie fühlen Sie sich die meiste Zeit des Tages (Mehrfachnennungen möglich) ...

- angespannt 1  
 niedergeschlagen 1  
 überfordert 1  
 erschöpft 1  
 gestresst 1  
 unverstanden 1  
 allein 1

Rauchen Sie?

- nein 0  
 1–5 Zigaretten täglich 1  
 6–12 Zigaretten täglich 2  
 mehr als 12 Zigaretten täglich 3

## Wechseljahresbeschwerden



Wechseljahre stehen keineswegs für Krisenphasen, sondern gehören zu jedem gesunden Leben dazu. So existiert in vielen Sprachen nicht einmal ein Wort für diese Zeit seelischer und körperlicher Veränderungen. Doch wer als Frau die körperlichen Zeichen richtig deutet, kann sich darauf einstellen, sich besser verstehen und dies zu einer persönlichen Neuorientierung nutzen.

Sind Sie zwischen 42 und 55 Jahren alt?

- ja 3
- nein 0

Haben Sie immer wieder Herzklopfen, -schmerzen oder -stolpern?

- selten bis nie 0
- manchmal 1
- häufig 2
- häufig, besonders in den letzten Monaten bis Jahren 3

Kreuzen Sie Zutreffendes an (Mehrfachnennungen möglich): Ihre Periode ist im Vergleich zu früher ...

- unregelmäßiger 2
- stärker oder schwächer 2
- mit anderen Begleiterscheinungen (z. B. Schmerzen, Allgemeinbeschwerden) verbunden 2

Treten Hitzewallungen oder plötzliche Schweißausbrüche auf?

- selten bis nie 0
- manchmal 1
- häufig 2
- häufig, besonders in den letzten Monaten bis Jahren 3

Verspüren Sie Harndrang mit häufigerem Wasserlassen?

- selten bis nie 0
- manchmal 1
- häufig 2
- häufig, besonders in den letzten Monaten bis Jahren 3

Kommt es beim Lachen oder Niesen zu ungewolltem Harnverlust?

- selten bis nie 0
- manchmal 1
- häufig 2
- häufig, besonders in den letzten Monaten bis Jahren 3

Sind in den letzten Monaten bis Jahren Schmerzen in Gelenken und Muskeln (in Ruhe oder bei Bewegung) neu aufgetreten?

- selten bis nie 0
- manchmal 1
- häufig 2

Ist Ihre Haut trockener als früher?

- nein 0
- geringfügig/zum Teil 1
- deutlich 2

Ist die Scheide trocken und empfindlich?

- nein 0
- geringfügig 1
- ja 2
- ja, besonders in den letzten Monaten bis Jahren 3

Treten zunehmende Schmerzen beim Geschlechtsverkehr auf?

- nein 0
- geringfügig/zum Teil 1
- deutlich 2

Ermüden Sie bei körperlichen Belastungen wesentlich schneller als noch vor zwei Jahren?

- ja, deutlich 2
- geringfügig 1
- nein 0

Haben Sie in den letzten Monaten bis Jahren psychische Veränderungen bemerkt? Kreuzen Sie Zutreffendes an (Mehrfachnennungen möglich):

- depressive Verstimmungen 2
- Pessimismus 1
- Rückzugswunsch 1
- Stimmungsschwankungen 1
- Aggression 1
- Ängste, z. B. vor Alleinsein, Krankheit, Gewalt, Armut 2
- gehäuftes Weinen/Weindrang 1
- Unruhe, Nervosität oder Anspannung 2
- Reizbarkeit 1
- Schreckhaftigkeit (z. B. bei Geräuschen) 1
- Selbstmordgedanken 1
- Grübeln, Sorgen 1

Haben Sie in den letzten Monaten bis Jahren psychosomatische Veränderungen bemerkt? Kreuzen Sie Zutreffendes an (Mehrfachnennungen möglich):

- Übelkeit 1
- Magen-Darm-Beschwerden 1
- Hände zittern 1
- trockener Mund 1
- Atemnot 1
- Kraftlosigkeit oder Erschöpfung 1
- Konzentrationsprobleme 1
- Gedächtnisprobleme, Vergesslichkeit 1
- Engegefühl in der Brust 1
- Schwindel 2
- Ein- oder Durchschlafprobleme 2
- rasche Ermüdbarkeit bei Aufgaben 1
- Kopfschmerzen 1

Haben Sie in den letzten Monaten bis Jahren ohne Änderung der Essgewohnheiten verstärkt zugenommen?

- nein 0
- geringfügig 1
- ja, deutlich 2

Haben Sie sexuelle Veränderungen bemerkt wie zurückgehendes sexuelles Verlangen oder eine Veränderung der Art der Befriedigung?

- nein 0
- ja, geringfügig 1
- ja, deutlich 2

Ist Ihr Haar lichter als früher?

- nein 0
- ja, geringfügig 1
- ja, deutlich 2

### Auswertung

**0–10 Punkte:** In Ihrem Fall deutet nichts auf eine Wechseljahressymptomatik hin. Ihre Alltagsbeschwerden liegen unter dem Durchschnitt.

**11–20 Punkte:** Sie zeigen einige unklare Beschwerden, die jedoch sehr verbreitet sind und nicht speziell auf Wechseljahre hinweisen. Falls die Symptome deutlich zunehmen oder Ihren Alltag beeinträchtigen, sollten Sie sie ärztlich untersuchen lassen.

**21–34 Punkte:** Viele Ihrer Symptome weisen auf Wechseljahresbeschwerden hin, können allerdings auch auf einer massiven Stresssituation beruhen. Hier empfiehlt sich eine ärztliche Untersuchung, um hormonelle und andere mögliche Ursachen abzuklären. In jedem Fall sollten Sie Ihren Lebensstil stärker an Ihren körperlichen und seelischen Bedürfnissen orientieren (s. Infoteil).

**über 35 Punkte:** In Ihrem Fall liegen die meisten typischen Wechseljahresbeschwerden vor. Dies ist noch kein Beweis, sollte aber Anlass für eine baldige ärztliche Abklärung der Ursachen sein. Denn neben körperlichen Symptomen stehen Sie auch unter erheblicher seelischer Anspannung, die Sie durch eine bewusste Lebensweise (siehe Infoteil) abmildern und schließlich auflösen sollten, damit aus der Belastungssituation ein neues Selbstverständnis erwächst.

### Hintergrund Wechseljahre

Bei den Wechseljahren handelt es sich um das Ende der fruchtbaren Phase des Menschen, das durch einen Rückgang wichtiger Sexualhormone eingeleitet wird, bei der Frau insbesondere Östrogen, aber auch FSH, LH, Östradiol, Progesteron und Testosteron. Nachdem die Eierstöcke über etwa 35 Jahre 300–500 reife Eizellen gebildet haben, senken sie ihre Aktivität nun ab.

Dies geschieht nicht plötzlich: Im Alter von durchschnittlich 47 Jahren werden die Regelblutungen in Rhythmus und Stärke unregelmäßiger. Blutungen können ausbleiben oder auch Dauerblutungen auftreten. Man spricht von Prämenopause. Die letzte Regelblutung (Menopause) tritt mit etwa 52 Jahren ein. Diese gilt dann als gesichert, wenn weitere Blutungen über ein Jahr ganz ausgeblieben sind. Die Wechseljahre selbst dauern jedoch noch einige Jahre an.

### Symptome: Gestresste Seele, leicht ermüdbarer Körper

Frauen reagieren unterschiedlich auf die Wechseljahre: Ein Drittel verspürt keine Symptome, viele weitere nur Ansätze davon. Andere wiederum geraten auf eine Berg-und-Tal-Fahrt der Stimmungen und Körperfunktionen. Typische Beschwerden sind:

- Depressionen
- Kopfschmerzen
- Leistungsabfall
- Lustlosigkeit
- Schlaflosigkeit
- Schwindel
- Tinnitus (Ohrgeräusche)
- Unruhe, Nervosität, Reizbarkeit

- wiederkehrende Hitzeschübe über etwa drei Minuten, mit Herzklopfen und Schweißausbrüchen
- erhöhtes Risiko für Bluthochdruck, Arthrose, Osteoporose, Rheuma (chronische Polyarthritis) sowie Tumoren von Brust, Gebärmutter(hals) und Eierstöcken
- Hauttrockenheit (auch der Genitalschleimhaut)
- Harndrang, evtl. mit Belastungsinkontinenz
- lichter werdendes Haar

Gebärmutter und Brustdrüsen bilden sich zurück, der Wassergehalt des Körpers nimmt ab. Die Haut der Scheide und Harnröhre wird dünner und trockener, weshalb es zu Jucken sowie Brennen beim Wasserlassen kommen kann. Beim Geschlechtsverkehr können Behinderungen oder Schmerzen auftreten, was sich mit einer Gleitcreme meist einfach beheben lässt. Diagnostiziert werden die Wechseljahre in der Regel durch den Gynäkologen über die Symptomatik und eine Blutuntersuchung auf Sexualhormone.

### **Behandlung: Der Körper als Therapeut**

Wechseljahre muss man normalerweise nicht behandeln, da mit einer Anpassung des Lebensstils und des Umgangs mit sich selbst Beschwerden meist verschwinden. Wenn die Lebensqualität jedoch deutlich beeinträchtigt ist, sollte gezielt, auch ärztlich, behandelt werden.

Bis vor etwa zehn Jahren wurden Frauen vorwiegend mit Östrogenen (Hormonersatztherapie) behandelt, was jedoch aufgrund des erhöhten Brustkrebs-, Thrombose- und Herzinfarktrisikos eingeschränkt wurde. Heute setzt man verstärkt auf die körpereigene Regulation, die Veränderung des Lebensstils und natürliche Hormonlieferanten wie Soja(produkte) und Heilpflanzen, insbesondere die Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) und Mönchspfeffer (*Agnus castus*), jeweils als Präparate. Allerdings sollen auch diese nicht zu ausgiebig zum Einsatz kommen, da auch sie – durchaus gewollt – in den Hormonhaushalt eingreifen. Auch Rotklee (*Trifolium pratense*, als Tee möglich) besitzt eine ähnliche Wirkung. Salbei hilft als wirksamstes Mittel gegen Hitzeschübe und Schwitzen (1 TL in einer Tasse kochend aufgießen, lauwarm trinken).

### **Die Lebensweise als Schlüssel**

Entscheidend für den Verlauf der Wechseljahre ist die Lebensweise: Regelmäßige intensive Bewegung mindestens dreimal pro Woche über 60 Minuten reguliert Stoffwechsel, Wärmehaushalt und Hormonsystem und steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, Lust und Aktivität. Die Bewegungsform spielt dabei keine Rolle, solange Sie richtig ins Schwitzen kommen. So eignen sich Ausdauerlaufen, Radfahren, Kampfsport und Fitnesstraining ebenso wie Skilanglauf, Nordic Walking, Bergwandern oder Schwimmen.

Eine gemüsereiche, überwiegend vegetarische Ernährung mit vielen frischen Zutaten, bunten Salaten und Gemüsegerichten sowie 1,5 l Wasser oder Kräutertee pro Tag stabilisiert ebenfalls Stoffwechsel und Hormonsystem. Sojabohnen und Leinsamen (auch als Leinöl) liefern große Mengen pflanzliche Östrogene, in kleinerem Maßstab auch Erbsen und Linsen. In Japan, wo Frauen traditionell reichlich Soja essen, gibt es kein Wort für Hitzewallungen.

Auch seelisch sollten Sie nicht zur Tagesordnung übergehen, sondern Körper und Seele besonders pfleglich behandeln. Dazu zählen:

- fester Tagesrhythmus (Essen, Schlafen, Freizeit, Aufgaben)
- sinnerfüllte Aufgaben
- ausreichend Schlaf (5–8 Stunden) und Regenerationszeiten
- Pflege aller zentralen Lebensbereiche wie Kultur, Partnerschaft, Kunst, Sport, Religion, Natur, Freundschaft, Familie, Erholung und Arbeit
- viel Tageslicht und frische Luft
- häufiges Lachen und Versöhnen

Sehen Sie Wechseljahre nicht als Problem, denn sie bedeuten ein Plus an Identität, Lust, Reife und Lebensqualität, wenn Sie sich bewusst darauf einlassen.

## Zähne



Während sich die Zahngesundheit bei Kindern und Jugendlichen immer weiter verbessert, lässt sie bei Erwachsenen zu wünschen übrig: Nur etwa 1 % von ihnen ist kariesfrei. Viele schätzen ihre Zahngesundheit zu optimistisch ein. Wie steht es mit Ihrem Gebiss?

Schmerzen Ihre Zähne bei Kontakt mit Wärme, Kälte oder Zucker?

- stark und häufig 0  
 häufig 1  
 manchmal 2  
 selten bis nie 3

Haben Sie Zahnschmerzen, wenn Sie kräftig kauen oder zubeißen?

- ja, meistens 0  
 manchmal 1  
 selten bis nie 2

Wie oft besuchen Sie jährlich eine zahnärztliche Kontrolluntersuchung?

- weniger als 1 x 0  
 1 x 1  
 2 x oder öfter 2

Wie treffen Ihre Gebissreihen aufeinander, wenn Sie mit den Zähnen klappern?

- angenehm und mit einem klaren „Klack“ 2  
 mit einem unklaren Ton 1  
 unangenehm, gleitend oder mit ungleich belasteten Kontaktpunkten 0

Wie oft putzen Sie am Tag Ihre Zähne?

- 1 x 1  
 weniger als 1 x 0  
 2 x oder öfter 2

Wie putzen Sie Ihre Zähne (Mehrfachnennungen möglich)?

- mit kleinen rüttelnden bis kreisenden Bewegungen 1  
 Zahnbelag und Essensreste (nach dem Lösen) vom Zahnfleisch zum Zahn hin abwischend 1  
 mit sanftem Druck 1  
 mindestens zwei Minuten 1  
 im 45-Grad-Winkel zum Zahnfleisch 1  
 in Ruhe 1  
 mit einer weichen oder mittelharten Zahnbürste 1  
 mit einer Zahnbürste mit abgerundeten Borsten 1  
 mit einer Zahnbürste mit kürzerem Kopf 1  
 ergänzend mit einem Zungenschaber 1

Wie oft wechseln Sie Ihre Zahnbürste?

- mindestens alle sechs Wochen 2  
 mindestens vierteljährlich 1  
 seltener 0

Benutzen Sie Zahnseide oder Minibürsten zur Reinigung der Zahnzwischenräume?

- täglich 3  
 mehrmals wöchentlich 2  
 manchmal 1  
 selten bis nie 0

Wie oft trinken Sie Fruchtsaft, gesüßten Tee oder Kaffee, Wein oder Fertigertränke wie Eistee oder Limonade?

- mehrmals täglich 0  
 1 x täglich 1  
 manchmal 2  
 selten bis nie 3

Essen Sie gesüßten Joghurt, Honig, süße Backwaren oder süßen Brotaufstrich?

- mehrmals täglich 0  
 1 x täglich 1  
 manchmal 2  
 selten bis nie 3

Essen Sie Süßigkeiten wie Schokolade, Fruchtgummis oder Bonbons?

- mehrmals täglich 0  
 1 x täglich 1  
 manchmal 2  
 selten bis nie 3

Lassen Sie zwischen sauren Speisen oder Getränken (z. B. Obst, Wein, Limonaden) und dem Zähneputzen mindestens 30 Minuten Abstand?

- ja, meistens 2  
 selten bis manchmal 0  
 ich esse und trinke vor dem Zähneputzen nichts Säurehaltiges 1

Ist Ihr Zahnfleisch entzündet?

- ja, stark und an mehreren Stellen 0  
 an mehreren Stellen 1  
 an einer Stelle 2  
 nein 3

Hat sich Ihr Zahnfleisch bereits zurückgezogen?

- ja, an mehr als zehn Zähnen 0  
 an mehr als fünf Zähnen 1  
 an ein bis vier Zähnen 2  
 nein 3

Blutet Ihr Zahnfleisch?

- ja, auch ohne Berührung 0
- sehr leicht bei Berührung 1
- manchmal 2
- selten bis nie 3

Rauchen Sie täglich?

- ja, mehr als 15 Zigaretten 0
- mehr als fünf Zigaretten 1
- weniger als fünf Zigaretten 2
- nein, aber in den letzten zwei Jahren 3
- nein 4

Knirschen Sie nachts mit den Zähnen?

- ja, stark 0
- ja, mäßig 1
- weiß nicht 2
- nein 3

Wie häufig mussten Sie sich in den letzten Monaten übergeben?

- mehrmals wöchentlich 0
- mehrmals monatlich 1
- seltener 2

Gelangen Sie mit dünner Zahnseide zwischen Ihre Zähne?

- ja, mühelos 3
- mit etwas Druck 2
- nur mit Mühe 1
- gar nicht 0

Wie viele Ihrer Zähne (ausgenommen Weisheitszähne) sind noch unverseht?

- 0–7 0
- 8–15 1
- 16–21 2
- 22–25 3
- mehr als 25 4

Wie oft essen Sie harte Nahrungsmittel wie trockenes Brot oder knackige Rohkost?

- täglich 2
- manchmal 1
- selten bis nie 0

Wie oft kauen Sie zuckerfreien Kaugummi?

- täglich 2
- manchmal 1
- selten bis nie 0

Wie oft nehmen Sie eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt wahr?

- 2 x jährlich 3
- jährlich 2
- alle zwei Jahre 1
- seltener 0

Leiden Sie unter Mundgeruch?

- ja 0
- manchmal 1
- weiß nicht 1
- nein 2

Punktabzug: Haben Sie (Mehrfachnennungen möglich) ...

- auffallend dunkle Zähne 1
- regelmäßig Kiefergelenkschmerzen 1
- Knochenschwund im Kiefer 1
- einzelne dunkel verfärbte Zähne 1
- Kronen 1
- Stiftzähne 1
- Brücken 1
- Prothesen 1
- abgesplitterte Zähne 1



### Empfehlungen zum Zähneputzen

- Mit rüttelnden Bewegungen Beläge vom Zahn lösen, dann vom Zahnfleisch zum Zahn hin kreisend abwischen („Rot-Weiß-Technik“), nicht hin- und herschrubben.
- Nicht zu kräftig drücken, um den Zahn nicht zu schädigen.
- Zahnbürste im 45-Grad-Winkel zum Zahnfleisch gewandt halten.
- Mindestens 30 Minuten Abstand nach dem Genuss säurehaltiger Lebensmittel wie Obst oder Fruchtsaft einhalten, da der Zahnschmelz vorübergehend weich wird und abgebürstet werden kann.
- Mindestens 2x täglich für mindestens zwei Minuten Zähne mit Zahnpasta putzen.
- Zahnfleisch mit der Bürste, besonders in Richtung Zahn, mitmassieren.
- Zahnzwischenräume täglich mit Minibürste und/oder Zahnseide reinigen.
- Zungenschaber 1x täglich verwenden (löst Keime und Beläge von der Zunge).

### Tipps für die richtige Zahnbürste

- alle sechs Wochen wechseln, spätestens wenn die Borsten schon leicht verbogen sind
- abgerundete, dicht stehende Kunststoffborsten (senkrecht oder x-förmig)
- Härtegrad: weich oder mittelhart
- stabiler Griff
- kurzer, abgewinkelter Bürstenkopf (nicht über 3 cm)
- Je nach Vorlieben können Handzahnbürsten oder elektrische Zahnbürsten verwendet werden.
- Nach einer Infektion oder Entzündung (z. B. Erkältung, Mundschleimhautentzündung) austauschen.
- Nach Verwendung gut trocknen lassen (ggf. dazu zwei Zahnbürsten verwenden), um eine Verkeimung zu vermeiden.

Zudem sollten Sie zwei jährliche Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt wahrnehmen, da früh erkannte Zahnschäden deutlich besser behandelt werden können. Nächtliches Zähneknirschen sollte durch Entspannung und eine Bisschiene unterbunden werden. Eine professionelle Zahnreinigung (2x jährlich) entfernt zudem fest haftende Beläge.

## ✓ Zeitmanagement

Am Ende eines Tages, Monats oder Jahres fragen sich viele Menschen, wo ihre Zeit geblieben ist. Doch obwohl wir immer schneller durch den Tag eilen, scheinen wir nicht effizienter zu werden: Unterbrechungen, Aufgabenstaus, ergebnislose Gespräche, Dauerhektik und tägliches Chaos halten uns von konzentrierter Arbeit und unseren eigentlichen Aufgaben ab. Warum eigentlich? Testen Sie, wie es mit Ihrem Zeitmanagement aussieht.

Welchen Zeitanteil nehmen ungeplante Aufgaben (z. B. spontane Gespräche oder Aufträge) in Ihrem (Arbeits-)Alltag ein, für die Sie kein Zeitbudget vorgesehen hatten?

- unter 20 % 0
- 20–40 % 1
- 40–60 % 2
- über 60 % 3

Wie viel Prozent der geplanten Aufgaben haben Sie am Tagesende im Schnitt erledigt?

- unter 50 % 3
- 50–70 % 2
- 70–90 % 1
- über 90 % 0

Setzen Sie sich für Ihre täglichen Aufgaben Zeiten und Ziele?

- selten bis nie 3
- manchmal 2
- häufig 1
- meistens bis immer 0

Erfassen Sie Aufgaben, die über die vorgesehene Alltagsroutine hinausgehen, in Ihrem Kalender?

- nein 3
- teilweise 2
- meistens 1
- meistens, mit Zeitbudget 0

Für welchen Teil Ihrer Aufgaben benötigen Sie mehr Zeit als von Ihnen geplant?

- weniger als 10 % 0
- 10–30 % 1
- 30–60 % 2
- mehr als 60 % 3

Legen Sie für Gespräche zuvor Notwendigkeit, Ziele, Inhalte und maximale Dauer fest?

- selten bis nie 3
- manchmal 2
- häufig 1
- meistens bis immer 0

Wie viele unerledigte Nachrichten (Mails, Briefe, Anrufe etc.) müssen Sie im Moment noch bearbeiten?

- weniger als 5 0
- 5–10 1
- 11–20 2
- mehr als 20 3

Welche Aussagen treffen überwiegend zu (Mehrfachnennungen möglich)?

- Auf Ihrem Schreibtisch herrscht ein Durcheinander von Nachrichten, Unterlagen und Arbeitsmaterial. 1
- Ihrer Ablage werden Sie nicht Herr. 1
- Sie kümmern sich nur dann um Systemwartung, neue Hard- oder Software, wenn etwas nicht funktioniert. 1
- Das meiste Material an Ihrem Arbeitsplatz benötigen Sie im Alltag nicht. 1
- Viele Gegenstände, die in Ihren Wohn- und Arbeitsräumen Platz oder Stauraum beanspruchen, haben Sie über ein Jahr nicht benötigt. 1
- Ihnen gehen immer wieder Daten oder Unterlagen verloren. 1
- Sie schlafen zu wenig. 1
- Als Perfektionist erledigen Sie Aufgaben häufig besser als erforderlich. 1
- Ihre täglichen Aufgaben überlagern alle Lebensbereiche. 1
- Ihr Tagesrhythmus variiert von Tag zu Tag. 1
- Die meisten Gespräche dauern länger als erforderlich. 1
- Im Alltag stolpern Sie häufig über fehlende Informationen oder Missverständnisse. 1

Wie oft am Tag werden Sie bei wichtigen Aufgaben unterbrochen (z. B. durch Telefonanrufe, Zusteller, Besucher, Chef, Mitarbeiter)?

- 0–3 x 0
- 4–8 x 1
- öfter 2

Fehlt Ihnen die Konzentration oder Disziplin, um Aufgaben zügig und kompakt auszuführen?

- selten 0
- manchmal 1
- häufig 2
- täglich 3

Wie lange bräuchten Sie, um alle unerledigten Aufgaben, die heute ausgeführt sein sollten, abzuarbeiten (inkl. private Aufgaben wie Haushalt oder Formalitäten)?

- weniger als einen Tag 0
- 1–3 Tage 1
- 4–8 Tage 2
- mehr als 8 Tage 3

Setzen Sie sich Ziele und kontrollieren Sie am Ende eines Tages, einer Woche und eines Monats, ob Sie diese erreicht haben?

- selten bis nie 3
- manchmal 2
- häufig 1
- meistens bis immer 0

Welche Aussagen treffen zu (Mehrfachnennungen möglich)? Sie ...

- fühlen sich häufig überfordert 1
- verspäten sich häufig 1
- sagen nur selten Nein 1
- stehen meistens unter Zeitdruck 1
- lassen sich leicht ablenken 1
- verzetteln sich häufig 1
- übernehmen oft Aufgaben, für die Sie eigentlich keine Zeit haben 1
- nehmen sich oft Arbeit mit nach Hause 1
- finden zu wenig Zeit für Erholung und Sport 1
- können auch in der freien Zeit schlecht abschalten 1
- geraten häufig in Konflikt mit Abgabeterminen und Fristen 1
- schieben unangenehme Aufgaben hinaus 1
- arbeiten lieber spontan als strukturiert 1
- arbeiten abends immer länger und kommen morgens immer schlechter in die Gänge 1
- arbeiten häufig unter Lärmeinwirkung 1

Planen und erledigen Sie Aufgaben nach Prioritäten und Dauer, also die wichtigsten, dringendsten und zeitaufwendigsten zuerst?

- selten bis nie 3
- manchmal 2
- häufig 1
- meistens bis immer 0

Planen Sie Aufgaben, die über das Tagesgeschäft hinausgehen, in Etappen bis zum terminierten Ziel?

- selten bis nie 3
- manchmal 2
- häufig 1
- meistens bis immer 0

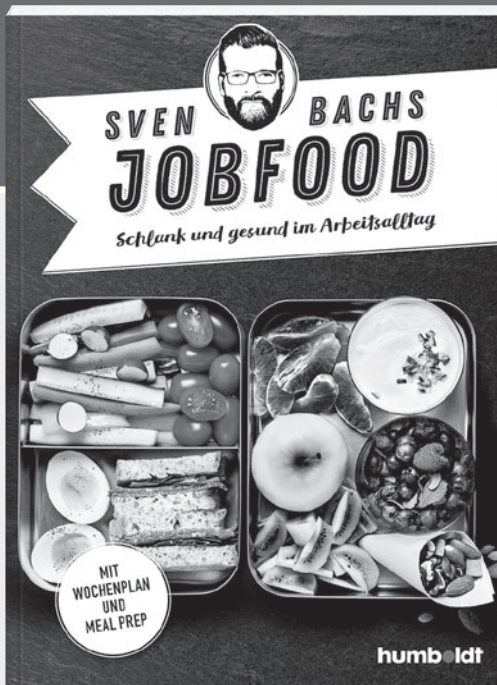
# REGISTER

- Abhängigkeit 262  
 ADHS 10  
 Alkoholkonsum 16  
 Allergien 24  
 Alzheimer 90  
 Angststörungen 14  
 Antriebsverlust 95  
 Arbeitssucht 31  
 Arterien 36  
 Arteriosklerose 69  
 Arthrose 41  
 Asperger-Syndrom 50  
 Asthma bronchiale 45  
 Atmung *siehe* Lunge 190  
 Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung *siehe* ADHS 10  
 Augen *siehe* Sehkraft 244  
 Autismus 50
- Bauchschmerzen *siehe*  
     Darmbeschwerden 80  
 Beweglichkeit *siehe* Faszien;  
     Fitness 113  
 Bindegewebe *siehe* Faszien 113  
 Binge-Eating-Störung *siehe*  
     Essstörungen 109  
 bipolare Störung *siehe*  
     Depression 95  
 Blähungen *siehe*  
     Darmbeschwerden 80  
 Blase 51  
 Bluthochdruck 59  
 Bulimie *siehe* Essstörungen 108  
 Burn-out-Syndrom 60
- Cholesterin 69  
 Chronische Müdigkeit 74  
 CMD 79  
 craniomandibuläre Dysfunktion *siehe*  
     CMD 79
- Darmbeschwerden 80  
 Demenz 87  
 Denken *siehe* Demenz; Gehirn 91  
 Depression 92  
 Diabetes 98  
 Durchblutung *siehe* Arterien 35  
 Durchfall *siehe*  
     Darmbeschwerden 80
- Einschlafen *siehe* Schlaf 238  
 Entwicklungsstörungen *siehe*  
     Kindliche Entwicklung 152  
 Ernährung 102  
 Erschöpfung *siehe*  
     Chronische Müdigkeit 74  
 Essattacken *siehe* Essstörungen 109  
 Ess-Brech-Sucht *siehe*  
     Essstörungen 108  
 Essstörungen 107
- Faszien 109  
 Fruchtzucker *siehe* Nahrungsmittel-  
     unverträglichkeiten 199
- Gastritis *siehe* Reizmagen 221  
 Gebiss *siehe* CMD; Zähne 278, 79  
 Gedächtnis *siehe* Demenz; Gehirn 91

- Gefäßveränderungen *siehe*  
   Arterien; Cholesterin 69  
 Gehirn 125  
 Gehör 128  
 Gelenkbeschwerden *siehe*  
   Arthrose 41  
 Glückliche Kindheit 134  
 Glutamat *siehe* Nahrungsmittel-  
   unverträglichkeiten 199  
 Gluten *siehe* Nahrungsmittel-  
   unverträglichkeiten 199
- Haut 138  
 Heißhungerattacken *siehe*  
   Essstörungen 109  
 Helfersyndrom 139  
 Herz 143  
 Histamin *siehe* Nahrungsmittel-  
   unverträglichkeiten 199  
 Hoffnungslosigkeit *siehe*  
   Depression 95  
 Hören *siehe* Gehör 128  
 Hormone *siehe* PMS;  
   Schilddrüse 212, 231  
 Hyperaktivität *siehe* ADHS 10  
 Hyperthyreose *siehe*  
   Schilddrüse 234
- Immunsystem 150  
 Infektanfälligkeit *siehe*  
   Immunsystem 151
- Kauprobleme *siehe* CMD 76  
 Kiefer *siehe* CMD; Zähne 79, 278  
 Kindheit *siehe* Glückliche Kindheit;  
   Kindliche Entwicklung 134  
 Kindliche Entwicklung 152  
 Knochen 158  
 Kondition *siehe* Fitness 114  
 Kopfschmerzen 165
- Krebs 170  
 Kreislauf 175
- Laktose *siehe* Nahrungsmittel-  
   unverträglichkeiten 199  
 Lebensbalance 180  
 Lebensmittelallergien *siehe*  
   Nahrungsmittel-  
   unverträglichkeiten 198  
 Leber 181, 194, 195  
 Lunge 186, 190
- Magenbeschwerden *siehe*  
   Darmbeschwerden 80,86  
 Magen-Darm-Erkrankung *siehe*  
   Darmbeschwerden; Nahrungs-  
   mittelunverträglichkeiten 199  
 Magenschleimhautentzündung *siehe*  
   Reizmagen 221  
 Magersucht *siehe* Essstörungen 108  
 Menopause *siehe* Wechseljahres-  
   beschwerden 271, 273  
 Migräne *siehe* Kopfschmerzen 165  
 Mineralstoffe 191, 193, 194  
 Müdigkeit *siehe*  
   Chronische Müdigkeit 70, 74  
 Muskeln *siehe* Faszien 113
- Nahrungsmittelunverträglich-  
   keiten 195, 198  
 Nase und Nebenhöhlen 200  
 Nebenhöhlen *siehe* Nase 200, 203
- Ohren *siehe* Gehör 129  
 Osteoporose *siehe* Knochen 158,  
   161, 162
- Panikattacken *siehe*  
   Angststörungen 15  
 Phobien *siehe* Angststörungen 16

- PMS *siehe* prämenstruelles  
Syndrom 211
- Prämenstruelles Syndrom 211, 212
- Prostata 213, 216, 217
- Reizmagen 221
- Rheuma 222, 225
- Rücken 119, 227, 230,
- Schilddrüse *siehe auch*  
Stoffwechsel 231, 234, 235, 257
- Schlaf 74, 75, 235, 238, 239
- Schmerzen 79, 165, 208, 240,  
242, 243
- Sehkraft 247
- Selbstbewusstsein 252, 253
- Stoffwechsel 253, 256, 257
- Stress *siehe auch* Arbeitssucht;  
Burn-out-Syndrom;  
Zeitmanagement 243, 257, 261
- Sucht 31, 262, 265
- Trinken *siehe* Alkohol 20, 21
- Verdauung *siehe* Stoff-  
wechsel 221, 253
- Verstopfung *siehe*  
Darmbeschwerden 80, 195
- Vitamine 269, 270
- Wasserlassen *siehe*  
Blasenstörungen 208, 216
- Wechseljahresbeschwerden 273
- Workaholic *siehe* Arbeitssucht 31
- Zähne 278, 279
- Zähneknirschen/Zahnschäden *siehe*  
CMD 76, 279,
- Zeitmanagement 280
- Zuckerkrankheit *siehe* Diabetes 97
- Zwangsstörungen 289

# Schlank im Job!



148 Seiten, 54 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-86910-332-7  
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

## Sven Bachs Jobfood

- Mehr als ein Kochbuch für Berufstätige: Alles rund um gesundes Essen im Beruf und zuhause
- Stress, Naschen und zu Fettiges: viele Berufstätige kämpfen mit ihrem Gewicht und dem Mittagstief
- Viele leckere, schnelle Rezepte für den Abend und als Meal Prep zum Mitnehmen



# Wer sitzt, lebt gefährlich!

Kay Bartrow

## Fit als Vielsitzer

- Zu wenig Bewegung im Alltag: Heutzutage verbringen wir etwa zwei Drittel unserer Zeit sitzend
- Für alle, die den Beschwerden und Schmerzen durch Dauersitzen entgegenwirken und ein aktives, selbstbestimmtes Leben führen möchten
- Mit großem, bebilderten Übungsteil



146 Seiten, ca. 60 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-86910-041-8  
€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

**humboldt**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

**ISBN 978-3-8426-2919-6** (Print)

**ISBN 978-3-8426-2920-2** (PDF)

**ISBN 978-3-8426-2921-9** (EPUB)

Originalausgabe

© 2020 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Hinweis: Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben selbstverständlich auf Angehörige beider Geschlechter.

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Bewertungen, Behandlungsmöglichkeiten und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** wort & tat, Linda Strehl, München

**Covergestaltung:** ZERO, München

**Coverfoto:** Shutterstock/PureSolution, voyata, Shmizla

**Satz:** PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

**Druck und Bindung:** gutenbergs beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Wie gesund und fit bin ich wirklich?

Neigen Sie zu ADHS oder Depression, Herz-, Gelenk- oder Magen-Darm-Erkrankungen – oder liegen Sie komplett im grünen Bereich? Was lässt sich verbessern – und vor allem wie? Mit dieser Checkreihe kann jeder seine Gesundheit und Fitness ganz einfach testen. 60 Selbstchecks, die sofort und ohne Vorkenntnisse oder Zubehör durchgeführt werden können, geben Orientierung in Sachen Gesundheitszustand und Lebensweise. Sehkraft, körperliche und geistige Fitness stehen dabei ebenso auf dem Prüfstand wie Ernährung, Schlaf, emotionale Balance, Rückengesundheit oder der Zustand von Lunge, Nieren, Leber und Knochen. Mit dabei: individuelle Handlungsempfehlungen und ein Infoteil zu jedem Checkthema.



### 60 Selbstchecks – leicht durchzuführen und mit vielen Handlungsempfehlungen

**CHRISTIAN ZEHENTER** ist Medizinjournalist, Diplom-Sozialpädagoge, Heilpraktiker und Gründer der *Textagentur Gesundheit* mit Sitz in Gaiberg bei Heidelberg. Als Autor, Redakteur und Experte für gesundes Leben hat er über 500 Fachartikel, Bücher und Broschüren verfasst und ist unter anderem für gesetzliche Krankenkassen, Gesundheitsportale und Fachzeitschriften tätig.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-2919-6



9 783842 629196 19,99 EUR (D)