Praxis Diana Sellmann
Ernährungsberatung | Ganzheitliche Gesundheitsberatung

Ihr persönlicher Gesundheits-Check

24 Fragen zu Ernährung, Bewegung, Schlaf und mentaler Gesundheit – zum Ausfüllen in Ruhe zu Hause. Kreuzen Sie die Antwort an, die am besten zu Ihnen passt; die kleine Zahl zeigt die Punkte.

Ernährung

Meine Punkte: ____ / 8

1 Wie würden Sie Ihre Ernährung im Alltag beschreiben?

- ☐ Überwiegend frisch und selbst zubereitet (2)
- ☐ Eine Mischung aus frisch und Fertigem (1)
- ☐ Viel Fertiges, Fast Food oder Imbiss (0)

2 Wie oft essen Sie eine eiweißreiche Mahlzeit (z. B. Eier, Fisch, Fleisch, Quark, Hülsenfrüchte)?

- ☐ Zu jeder Hauptmahlzeit (2)
- ☐ Zu einigen Mahlzeiten (1)
- ☐ Eher selten (0)

3 Wie viel Zucker und Weißmehl essen Sie täglich (z. B. Weißbrot, Brötchen, Nudeln, Gebäck)?

- ☐ Wenig, ich achte bewusst darauf (2)
- ☐ Mäßig, ein- bis zweimal am Tag (1)
- ☐ Viel, mehrmals täglich (0)

4 Wie oft greifen Sie zu Snacks und gesüßten Getränken (z. B. Chips, Schokolade, Limonade)?

- ☐ Selten (2)
- ☐ Mehrmals pro Woche (1)
- ☐ Fast täglich (0)

Trinken, Genuss & Versorgung

Meine Punkte: ____ / 8

5 Wie viel trinken Sie täglich (Wasser, ungesüßter Tee)?

- ☐ 1,5 bis 2 Liter oder mehr (2)
- ☐ Etwa 1 Liter (1)
- ☐ Deutlich weniger als 1 Liter (0)

6 Wie oft trinken Sie Alkohol?

- ☐ Selten oder nie (2)
- ☐ 1- bis 3-mal pro Woche (1)
- ☐ Fast täglich (0)

7 Rauchen Sie (auch E-Zigarette oder Ähnliches)?

- ☐ Nein (2)
- ☐ Gelegentlich (1)
- ☐ Regelmäßig (0)

8 Haben Sie Ihre Vitamin- und Mineralstoffwerte schon einmal überprüfen lassen?

- ☐ Ja, in den letzten 2 Jahren (2)
- ☐ Ja, aber das ist länger her (1)
- ☐ Nein, noch nie (0)

Bewegung & Tageslicht

Meine Punkte: ____ / 8

9 Wie viel bewegen Sie sich pro Woche (z. B. zügig spazieren gehen, Radfahren, Gartenarbeit, Yoga)?

- ☐ Mindestens 150 Minuten (etwa 30 Minuten täglich) (2)
- ☐ 60 bis 150 Minuten (1)
- ☐ Weniger als 60 Minuten (0)

10 Wie oft machen Sie Kraft- oder Beweglichkeitsübungen (z. B. Sport, Fitnessstudio, Dehnen)?

- ☐ 2-mal pro Woche oder öfter (2)
- ☐ 1-mal pro Woche (1)
- ☐ Selten oder nie (0)

11 Wie viel sitzen Sie an einem normalen Tag?

- ☐ Weniger als 4 Stunden (2)
- ☐ 4 bis 8 Stunden (1)
- ☐ Mehr als 8 Stunden (0)

12 Wie oft sind Sie draußen im Tageslicht (mindestens 30 Minuten)?

- ☐ Fast täglich (2)
- ☐ Ein- bis zweimal pro Woche (1)
- ☐ Selten (0)

Praxis Diana Sellmann
Ernährungsberatung | Ganzheitliche Gesundheitsberatung

Gesundheits-Check – Fortsetzung

Zählen Sie nach jedem Bereich Ihre Punkte zusammen und tragen Sie sie oben rechts ein (höchstens 8 Punkte pro Bereich).

Schlaf & Erholung

Meine Punkte: ____ / 8

13 Schlafen Sie meist problemlos ein und durch?

- ☐ Ja, meistens (2)
- ☐ Manchmal habe ich Probleme (1)
- ☐ Selten gut (0)

14 Wachen Sie morgens erholt auf?

- ☐ Meistens (2)
- ☐ Manchmal (1)
- ☐ Selten (0)

15 Haben Sie einen regelmäßigen Tagesrhythmus (Aufstehen, Essen, Schlafen)?

- ☐ Ja, an allen Tagen (2)
- ☐ An den meisten Tagen (1)
- ☐ Eher unregelmäßig oder Schichtarbeit (0)

16 Wie oft nutzen Sie in der letzten Stunde vor dem Schlafen Handy, Tablet oder Fernseher?

- ☐ Selten (2)
- ☐ Manchmal (1)
- ☐ Fast immer (0)

Stress & Psyche

Meine Punkte: ____ / 8

17 Wie oft fühlen Sie sich gestresst oder unter Druck?

- ☐ Selten (2)
- ☐ Gelegentlich (1)
- ☐ Regelmäßig (0)

18 Wie gut gelingt es Ihnen, nach dem Tag abzuschalten?

- ☐ Gut (2)
- ☐ Teils, teils (1)
- ☐ Kaum (0)

19 Machen Sie Entspannungs- oder Achtsamkeitsübungen (z. B. Meditation, Atemübungen, Yoga)?

- ☐ Regelmäßig (2)
- ☐ Gelegentlich (1)
- ☐ Nie (0)

20 Wie oft fühlen Sie sich erschöpft oder ausgelaugt?

- ☐ Selten (2)
- ☐ Gelegentlich (1)
- ☐ Häufig (0)

Alltag & Wohlbefinden

Meine Punkte: ____ / 8

21 Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Arbeit oder Aufgabe?

- ☐ Sehr zufrieden (2)
- ☐ Grundsätzlich ja, aber mit Belastungen (1)
- ☐ Wenig zufrieden (0)

22 Wie erleben Sie Ihr soziales Umfeld (Familie, Freunde)?

- ☐ Erfüllend und unterstützend (2)
- ☐ Teils, teils (1)
- ☐ Belastend oder einsam (0)

23 Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Ihnen Freude machen (Hobby, Natur, Pausen)?

- ☐ Regelmäßig (2)
- ☐ Ab und zu (1)
- ☐ Kaum (0)

24 Wie viel Energie haben Sie im Alltag?

- ☐ Genug Energie (2)
- ☐ Schwankend (1)
- ☐ Oft zu wenig (0)

Praxis Diana Sellmann
Ernährungsberatung | Ganzheitliche Gesundheitsberatung

Ihre Auswertung

In drei kurzen Schritten sehen Sie, wo Sie stehen.

1 Punkte pro Bereich eintragen

Ernährung	____ / 8	Trinken, Genuss & Versorgung	____ / 8	Bewegung & Tageslicht	____ / 8
Schlaf & Erholung	____ / 8	Stress & Psyche	____ / 8	Alltag & Wohlbefinden	____ / 8

2 Gesamtpunktzahl berechnen und einordnen

Meine Gesamtpunktzahl: ____ / 48

0 – 16	17 – 28	29 – 39	40 – 48

0 – 16 Punkte Zeit für Veränderung
Ihr Körper und Ihre Psyche brauchen gerade mehr Aufmerksamkeit. Das ist kein Grund zur Sorge, sondern ein guter Startpunkt. Es ist nie zu spät, etwas zu verändern. Fangen Sie mit einem einzigen Bereich an. Und wenn Sie dabei Unterstützung möchten, müssen Sie das nicht allein schaffen.

17 – 28 Punkte Da ist noch Luft nach oben
In mehreren Bereichen kommt Ihr Wohlbefinden derzeit zu kurz. Genau jetzt ist ein guter Zeitpunkt gegenzusteuern, bevor Müdigkeit und Stress zum Dauerzustand werden. Schon kleine Schritte können viel verändern, und mit etwas Unterstützung geht vieles leichter.

29 – 39 Punkte Gut aufgestellt
Vieles läuft bereits gut, das ist eine solide Basis. An einzelnen Stellen steckt noch Potenzial – schauen Sie auf die Bereiche mit den wenigsten Punkten. Schon kleine Anpassungen dort können viel bewirken, für Ihr Wohlbefinden heute und für Ihre Gesundheit in den nächsten Jahren.

40 – 48 Punkte Sehr gut ausbalanciert
Ihr Alltag unterstützt Ihre Gesundheit bereits sehr gut, Sie machen vieles richtig. Bleiben Sie dran und achten Sie weiterhin auf Ihren Körper und Ihre Psyche. Das ist die beste Voraussetzung für eine dauerhafte Gesundheit.

3 Mein nächster Schritt

Wo haben Sie die wenigsten Punkte? Notieren Sie die Nummern dieser Fragen (z. B. 5, 7 und 12). Dort möchten Sie in den nächsten zwei Wochen etwas verändern.

_____

Dieser Check ist eine Orientierung zur Selbsteinschätzung – keine Diagnose und kein Ersatz für den Besuch beim Arzt.
Bei Fragen zu Ihrem Ergebnis dürfen Sie gern auf mich zukommen.