



Meine Gesundheit und ich...

Nimm dir Zeit, um mit Hilfe der hier gestellten Fragen eine kleine, erste Bestandsaufnahme deiner Gesundheit zu erstellen. Es geht hier nicht um eine medizinische Einschätzung, dafür wendest du dich bitte an deinen Hausarzt oder eine Fachärztin für den jeweils relevanten Bereich.

Hier geht es vielmehr darum, dass du dir Klarheit darüber schaffst, wie es um dich und deine Gesundheit steht, wo du dich gut um dich kümmerst und wo du in Zukunft vielleicht noch mehr tun möchtest. Unzutreffendes kannst du einfach ignorieren oder streichen.

Tipp: Sei so ehrlich und direkt zu dir selbst wie möglich! Manche Fragen lohnen sich auch mit einer engen Freundin oder einer anderen vertrauten Person zu erörtern, falls du einen Blick von außen brauchst.

Ernährung

Wie regelmäßig und gesund (z.B. viel Obst und Gemüse, wenig verarbeitete Lebensmittel, kein Fast Food, ausreichend trinken etc.) ernähre ich mich?

Wie oft konsumiere ich potenziell schädliche Stoffe (z.B. Alkohol, Nikotin, Zucker etc.)?

Falls relevant: Was muss ich an meinen Ernährungsgewohnheiten ändern, um gesünder zu leben?

Schlaf

Wie regelmäßig sind meine Schlafzeiten?

Wie ungestört und erholsam ist mein Schlaf?

Falls relevant: Was muss ich an meinem Schlaf ändern (z.B. Zubettgehzeit, Ort etc.) um besser zu schlafen?

Bewegung

Wie regelmäßig treibe ich Sport und bewege mich?

Wieviel Zeit verbringe ich im Sitzen und wie steht das im Verhältnis zu meiner Bewegung?

Falls relevant: Was muss ich tun um mehr Bewegung in meinen Alltag zu integrieren?

Psyche

Wie oft entspanne ich mich und genieße mein Leben?

Wie oft tue ich etwas, dass stresst oder anders psychisch belastet?

Falls relevant: Was muss ich ändern um mein psychisches Wohlbefinden zu verbessern?

Umgang mit Erkrankungen

Falls relevant: Folgende Beschwerden oder Erkrankungen habe ich Moment:

...und das mache ich, damit es mir wieder besser geht:

Was tue ich, um so gesund wie möglich zu bleiben?

Was tue ich nicht für meine Gesundheit, obwohl ich es tun sollte?
