

Herzgesundheit Selbsttest: Wie herzgesund lebe ich?



Das Herz reagiert besonders sensibel auf Emotionen, Stress und Überanstrengung – und soll doch drei Milliarden Mal in Laufe eines Lebens schlagen. Was können wir tun, um es zu schützen und zu pflegen?



Selbsttest: Wie herzgesund lebe ich?

Selbsterkenntnis ist bekanntlich der erste Weg zur Besserung. Aber auch, wenn wir glauben, unsere persönlichen Stärken und Schwächen zu kennen, neigen wir manchmal dazu, uns selbst zu beschummeln. Wir rücken uns gern in ein besseres Licht. Wenn wir aber nicht realistisch in Bezug auf uns selbst sind, können wir nach dem folgenden 8-Wochen-Programm gar nicht feststellen, was sich in der Zwischenzeit alles positiv verändert hat. Deshalb bitten wir Sie, möglichst aufrichtig die folgenden Fragen zu beantworten. Wenn Sie diesen Selbsttest dann nach Abschluss der acht Wochen noch mal machen, können Sie im Vergleich Ihre Erfolge erkennen.

Hinweis: Um das Testergebnis nicht zu verfälschen, bitte erst den Test beenden und dann zur Auswertung weiterblättern.



Bitte kreuzen Sie an und addieren Sie:

Ernährung



1. An wie vielen Tagen in der Woche essen Sie mindestens zwei Einheiten Obst? (Eine Einheit ist ein Apfel, eine Banane, zwei Hände voll Beeren usw.)

TAGE	PUNKTE
sieben	4
fünf bis sechs	3
drei bis vier	2
ein bis zwei	1
nie	0



2. An wie vielen Tagen in der Woche essen Sie eine Mahlzeit, die mindestens zu einem Drittel aus Gemüse besteht?

TAGE	PUNKTE
sieben	4
fünf bis sechs	3
drei bis vier	2
ein bis zwei	1
nie	0



3. An wie vielen Tagen in der Woche essen Sie Fleisch?

TAGE	PUNKTE
sieben	0
fünf bis sechs	1
drei bis vier	2
ein bis zwei	3
nie	4



4. An wie vielen Tagen in der Woche essen Sie fettreiche Lebensmittel wie Kuchen, Wurst, Pommes oder Pizza?

TAGE	PUNKTE
sieben	0
fünf bis sechs	1
drei bis vier	2
ein bis zwei	3
nie	4



5. Wie oft im Monat essen Sie Fisch?

X-MAL / MONAT	PUNKTE
nie	0
ein- bis zweimal	1
drei- bis viermal	2
fünf- bis achtmal	3
mehr als achtmal	4



Summe Ernährung: _____



Bewegung



1. Wie viele Minuten pro Woche praktizieren Sie eine Form von Ausdauer-Bewegung, z.B. Spazierengehen, Laufen, Schwimmen oder Fahrradfahren?



MINUTEN / WOCHE	PUNKTE
mehr als 120 Min.	4
60–120 Min.	3
30–60 Min.	2
0–30 Min.	1
nie	0



2. Praktizieren Sie zusätzlich regelmäßig (mindestens einmal in der Woche) z.B. Gymnastik, Yoga oder Qigong?


JA / NEIN	PUNKTE
Ja	2
Nein	0

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

JA / NEIN	PUNKTE
Ja	0
Nein	2



4. An wie vielen Tagen in der Woche integrieren Sie Bewegung in den Alltag (Treppe statt Fahrstuhl, Fahrrad statt Auto)?




TAGE	PUNKTE
sieben	4
fünf bis sechs	3
drei bis vier	2
ein bis zwei	1
nie	0



Summe Bewegung: _____

Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien

1. An wie vielen Tagen in der Woche führen Sie eine Wasseranwendung nach Kneipp durch (z.B. kalte oder warme Fuß- oder Armbäder, Güsse, Wassertreten)?



TAGE	PUNKTE
sieben	4
fünf bis sechs	3
drei bis vier	2
ein bis zwei	1
nie	0



2. Wenden Sie für andere Erkrankungen (z.B. Erkältungen) Heilkräuter oder bestimmte Nahrungsergänzungsmittel an?

JA / NEIN	PUNKTE
Ja	2
Nein	0



3. Gönnen Sie sich regelmäßig Massagen, Saunabesuche oder Urlaube mit gesundheitsfördernden Aktivitäten?



JA / NEIN	PUNKTE
Ja	2
Nein	0

Summe naturheilkundliche Selbsthilfestrategien: _____



Umgang mit Stress und Belastungen

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

TAGE	PUNKTE
sieben	4
fünf bis sechs	3
drei bis vier	2
ein bis zwei	1
nie	0



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



TAGE	PUNKTE
nie	4
selten	3
ab und zu	2
oft	1
Immer	0



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

TAGE	PUNKTE
sieben	4
fünf bis sechs	3
drei bis vier	2
ein bis zwei	1
nie	0



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




TAGE	PUNKTE
sieben	0
fünf bis sechs	1
drei bis vier	2
ein bis zwei	3
nie	4



Summe Umgang mit Stress und Belastungen: _____




Auswertung Ernährung




PUNKTE	ERGEBNIS
0-5	Sie haben deutliche Ernährungsdefizite und sollten unbedingt etwas daran ändern.
6-10	Erste Ansätze für eine gute Ernährung sind vorhanden, aber das reicht leider noch nicht.
11-15	Sie sind auf dem richtigen Weg. Das kann nur noch besser werden.
16-20	Super! Ihre Ernährung scheint herzgesund zu sein. Ihnen können wir nur noch Spezialtipps geben.

Auswertung Bewegung




PUNKTE	ERGEBNIS
0-2	Sie haben deutlichen Bewegungsmangel und sollten unbedingt etwas daran ändern.
3-7	Sie bemühen sich, Bewegung in Ihren Alltag zu bringen, aber mit etwas mehr Anstrengung könnte es noch viel besser werden.
8-12	Gratulation! Sie bewegen sich ausreichend. Vielleicht entdecken Sie in diesem Buch noch interessante Alternativen oder Ergänzungen.

Auswertung naturheilkundliche Selbsthilfestrategien



PUNKTE	ERGEBNIS
0-1	Sie scheinen nicht darauf zu vertrauen, Ihre Gesundheit unterstützen zu können.
2-5	Sie kennen einiges aus dem Bereich der naturheilkundlichen Selbsthilfestrategien und wenden es auch an. Das kann noch viel mehr werden.
6-8	Toll! Sie tun eine Menge, um Ihre Gesundheit mit einfachen Mitteln aus der Natur zu unterstützen.



Auswertung Umgang mit Stress und Belastungen

PUNKTE	ERGEBNIS
0-4	Sie haben zu wenig Entspannungsmomente im Alltag.
5-8	Es würde Ihnen guttun, mehr Entspannung in Ihren Alltag einzubauen, und zwar regelmäßig.
9-12	Sehr gut! Das kann nur noch besser werden.
13-16	Prima, Sie sind entspannt und tun auch etwas dafür.

WICHTIGER HINWEIS:

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autor und Verlag erarbeitet und geprüft. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.