

Dein persönlicher Selbsttest zum Thema Gesundheit

Bitte bewerte Dein aktuelles Verhalten auf einer Skala von 1 bis 5:

(1 = sehr schlecht, 2 = schlecht, 3 = weder gut noch schlecht, 4 = gut, 5 = sehr gut)

Ernährung

Ich ernähre mich gesund und vermeide Zucker, verarbeitete Lebensmittel & ungesunde Fette.

1 2 3 4 5

Ich esse regelmäßig frische Lebensmittel wie Gemüse, Beeren, Omega-3-Fettsäuren & fermentierte Produkte.

1 2 3 4 5

Bewegung

Ich bewege mich täglich mindestens 30 Minuten (z. B. Spazieren, Sport, Krafttraining).

1 2 3 4 5

Ich baue gezielt Bewegung in meinen Alltag ein (z. B. Treppen statt Aufzug, aktive Pausen).

1 2 3 4 5

Schlaf

Ich schlafe regelmäßig 7–8 Stunden pro Nacht.

1 2 3 4 5

Ich vermeide Blaulicht (Handy, Laptop, TV) vor dem Schlafengehen.

1 2 3 4 5

Stressmanagement

Ich nutze Techniken zur Stressbewältigung (z. B. Meditation, Atemübungen, Naturaufenthalte).

1 2 3 4 5

Ich empfinde meinen Alltag als ausgeglichen und stressfrei.

1 2 3 4 5

Umwelt & Toxine

Ich achte auf schadstofffreie Produkte (z. B. Naturkosmetik, Bio-Lebensmittel).

1 2 3 4 5

Ich meide Umweltgifte wie Pestizide, Schwermetalle & unnötige Chemikalien.

1 2 3 4 5

Auswertung:

- ◆ **40–50 Punkte:** Super! Deine Epigenetik ist auf einem Top-Niveau.
- ◆ **30–39 Punkte:** Guter Weg, aber es gibt Verbesserungspotenzial.
- ◆ **20–29 Punkte:** Achte stärker auf Deinen Lebensstil für eine bessere Gesundheit.
- ◆ **Unter 20 Punkte:** Es ist Zeit für Veränderungen – kleine Schritte können viel bewirken!

Wähle eine Kategorie mit niedriger Punktzahl und verbessere sie gezielt in diesem Monat.