

Der sanfte Stoffwechsel- Checkup für zu Hause

So geht's: Beantworten Sie die Fragen zu Ihrem Alltag ehrlich.

Jede Frage wird von „nie“ bis „sehr oft“ bewertet. Am Ende zählen Sie Ihre Punkte zusammen – je höher die Punktzahl, desto besser ist Ihr Stoffwechsel in diesem Bereich.

1. Energie & Vitalität

- Mein Energielevel bleibt über den Tag hinweg relativ stabil und ich habe selten Energietiefs – auch nicht nach dem Mittagessen.
- Ich habe im Alltag ausreichend Energie für all meine Aufgaben und Motivation, Dinge anzupacken.
- Ich fühle mich körperlich leistungsfähig und bereit für Bewegung.
- Ich erhole mich nach körperlicher Anstrengung relativ schnell.
- Ich benötige tagsüber kaum zusätzliche Pausen, um wieder fit zu werden.
- Ich kann mich gut konzentrieren, ohne schnell geistig zu ermüden.

Nie = 0 Punkte
Selten = 1 Punkt
Manchmal = 2 Punkte
Oft = 3 Punkte
Sehr oft = 4 Punkte

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Meine Bewertung: ____ Punkte

2. Schlaf & Regeneration

- Ich wache morgens erholt und voller Energie auf.
- Ich schlafe tief und ohne Unterbrechungen.
- Ich schlafe zwischen 7 und 9 Stunden pro Nacht.
- Ich habe keine Schwierigkeiten beim Ein- und Wiedereinschlafen.
- Ich halte regelmäßige Schlafzeiten ein.
- Ich brauche keine Powernaps, um durch den Tag zu kommen.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Meine Bewertung: ____ Punkte

3. Verdauung & Darm

- Mein Stuhlgang ist regelmäßig und normal geformt.
- Ich habe selten Verdauungsprobleme (Blähungen, Völlegefühl oder Sodbrennen) nach Mahlzeiten.
- Ich trinke täglich ausreichend Flüssigkeit (1,5–2 Liter).
- Ich esse täglich mehrmals ballaststoffreiche Lebensmittel (Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst)
- Ich fühle mich nach Mahlzeiten leicht und ausgeglichen.
- Ich spüre, dass mein Körper Nährstoffe gut verarbeitet und ich nicht ständig Hunger habe.

Nie = 0 Punkte
Selten = 1 Punkt
Manchmal = 2 Punkte
Oft = 3 Punkte
Sehr oft = 4 Punkte

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Meine Bewertung: ____ Punkte

4. Ernährung & Heißhunger

- Ich spüre klare Hunger- und Sättigungssignale.
- Ich esse regelmäßig, ohne Mahlzeiten auszulassen.
- Ich habe selten Heißhungerattacken auf Süßes oder Snacks.
- Meine Mahlzeiten enthalten Mikronährstoffe, Eiweiß, gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate.
- Ich brauche keine Snacks zwischen meinen Mahlzeiten und kann mehrere Stunden ohne starke Energieschwankungen zwischen Mahlzeiten überbrücken.
- Ich trinke überwiegend Wasser oder ungesüßte Getränke.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Meine Bewertung: ____ Punkte

Auswertung – So steht es um Ihren Stoffwechsel

0–12 Punkte pro Bereich

Hier gibt es Handlungsbedarf. Kleine Änderungen in Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement können bereits große Wirkung haben.

13–18 Punkte pro Bereich

Ihr Stoffwechsel ist teilweise stabil. Optimieren Sie gezielt die schwächeren Kategorien.

19–24 Punkte pro Bereich

Ihr Stoffwechsel funktioniert gut. Halten Sie Ihre Routinen bei und feilen Sie an kleinen Optimierungen.

Mit diesen Alltags-Tipps optimieren Sie Ihren Stoffwechsel

Werfen Sie einen genauen Blick auf Ihre Ergebnisse in den vier Bereichen. Identifizieren Sie den Bereich, in dem Sie die niedrigste Punktzahl erreicht haben – genau dort lohnt es sich, zuerst anzusetzen.

Konzentrieren Sie sich zunächst auf **kleine, konkrete Schritte**, die leicht in den Alltag passen. Sobald Sie in diesem Bereich Fortschritte erzielen, wirkt sich das oft auch positiv auf die anderen Bereiche aus – denn Energie, Verdauung, Schlaf und Essverhalten hängen eng zusammen. So können Sie Schritt für Schritt Ihren Stoffwechsel stabilisieren und Ihr Wohlbefinden deutlich steigern.

So bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung:



Energiestoffwechsel

- **Regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten**, die Eiweiß, gesunde Fette und Ballaststoffe enthalten
- **Lange Esspause über Nacht** (mindestens 12 Stunden)
- **Täglich kurze Bewegungspausen**, Spaziergänge an der frischen Luft oder ein Workout
- **Kleine Auszeiten zwischendurch** oder mal eine Atemübungen für den Stressabbau



Verdauung & Darm

- **Reichlich Ballaststoffe** aus Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten
- **Probiotische Lebensmittel** wie Joghurt, Kefir oder Sauerkraut
- **Achtsames Essen** unterstützt die Verdauung und das Sättigungsgefühl
- **Stress regulieren** – dieser unterdrückt oft die Verdauung und Verwertung von Nährstoffen.



Schlaf & Erholung

- **Regelmäßige Schlafzeiten** – auch am Wochenende
- Das **Bett ausschließlich zum Schlafen nutzen** und nicht zum Lesen oder Scrollen
- **Abends elektronische Geräte vermeiden**
- **Entspannungsrituale** wie warme Bäder, Meditation, Tagebuchschreiben, Stricken, Lesen oder Atemübungen erleichtern das Einschlafen
- **Bei Schlafproblemen das Bett verlassen**



Ernährung & Heißhunger

- **Regelmäßige Mahlzeiten** mit Eiweiß, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten (Ballaststoffen)
- **Protein- und mikronährstoffreiches Frühstück** (z.B. Vollkornbrot mit Avocado und Ei, dazu Obst)
- **Proteinreiche statt zuckerreiche Snacks** (Nüsse, Hüttenkäse oder Hummus mit Gemüse)
- **Achtsames Essen**, ohne Ablenkung und gründliches Kauen
- Während Esspausen **keine zuckerhaltigen Getränke trinken** (auch Milch im Kaffee enthält Zucker)