

# DEIN STOFFWECHSEL CHECK

Du möchtest wissen, ob dein Stoffwechsel im Gleichgewicht ist? Dann beantworte die folgenden fünf Fragen, denn sowohl dein Hautbild, dein Stuhl als auch deine Stimmung, Schlaf und Leistungsniveau werden von deinem Stoffwechsel beeinflusst.

Sei bei der Beantwortung der Fragen ehrlich, denn nur so kannst du ein aussagekräftiges Ergebnis erhalten.

## 1. Wie sieht deine Haut aus?

- ✓ Meine Haut ist glänzend, glatt und ich habe keine Probleme mit Hautunreinheiten. (2 Punkte)
- ✓ Meist habe ich keine Hautprobleme, doch ich kämpfe mit wiederkehrenden Hautunreinheiten (Pickeln, o.Ä.) und trockenen Hautstellen. (1 Punkt)
- ✓ Hautunreinheiten oder trockene Haut sind mein stetiger Begleiter. (0 Punkte)

## 2. Wie sieht dein Stuhl aus?

1	einzelne, feste Kügelchen	
2	wurstartig, klumpig	
3	wurstartig, rissige Oberfläche	
4	wurstartig, glatte Oberfläche	
5	glattrandig, weiche Klümpchen	
6	unregelmäßig weiche Klümpchen	
7	flüssig	

- ✓ Mein Stuhl befindet sich immer in den Bereichen 1, 2, 5, 6, oder 7. (0 Punkte)
- ✓ Mein Stuhl befindet sich sowohl in den Bereichen 1, 2, 5, 6, 7 oder 3 und 4. (1 Punkt)
- ✓ Mein Stuhl befindet sich immer in den Bereichen 3, 4. (2 Punkte)

**Weiter auf der nächsten Seite**

### 3. Fit wie ein Turnschuh

- ✓ Ich fühle mich häufig müde und kraftlos und es fällt mir schwer mich aufzuraffen etwas zu tun. (0 Punkte)
- ✓ Morgens komme ich gut aus dem Bett und habe das Gefühl, dass ich meinen Tag gut meistern kann. (2 Punkte)
- ✓ Mal so mal so – es gibt Tage an denen fühle ich mich ganz gut, aber immer häufiger fehlt mir die Energie und ich fühle mich schlapp. (1 Punkt)

### 4. Wie geht's dir momentan?

- ✓ Ich fühle mich ausgeglichen, glücklich und zufrieden. (2 Punkte)
- ✓ Momentan fühle ich mich eher traurig, gereizt oder angespannt. (0 Punkte)
- ✓ Ich fühle mich häufig unruhig, abgeschlagen, es gibt aber auch gute Tage, an denen es mir gut geht. (1 Punkt)

### 5. Gute Nacht?

- ✓ Morgens fühle ich mich erholt und ausgeschlafen und ich habe feste Schlafrituale, die mir einen regelmäßigen Schlafrhythmus ermöglichen. (2 Punkte)
- ✓ Ich liege abends lange wach, schlafe eher unruhig und auch morgens komme ich kaum aus dem Bett. (0 Punkte)
- ✓ Ich versuche regelmäßige Schlafenszeiten einzuhalten, was mir nicht immer gelingt. Auch habe ich regelmäßig Nächte in denen ich nicht durchschlafe und mich am nächsten Tag eher kraftlos fühle. (1 Punkt)

**Die Auswertung findest du auf der nächsten Seite**

# AUSWERTUNG

## Ab acht Punkte:

Super – dein Stoffwechsel scheint in Balance zu und deine Zellen ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Auch dein Wasserhaushalt ist in Balance und Unverträglichkeiten, scheinen keine Rolle zu spielen oder du hast sie gut im Griff. Auch dein Verdauungssystem funktioniert, wodurch die Aufnahme der Nährstoffe im Darm auf Hochtouren läuft. Weiter so!

## Sechs oder sieben Punkte:

Bleib weiter dran, denn die Basis stimmt bereits! Versuche auf ausreichend Regenerationszeiten zu achten und probiere einmal eine unserer Atemübungen aus. Zudem solltest du eine nährstoffreiche Ernährung mit ausreichend Flüssigkeitszufuhr sicherstellen, um deine Zellen optimal zu versorgen. Die ein oder andere bewegte Pause im Alltag oder eine Sporteinheit als Start in den Tag werden deinen Stoffwechsel auf Hochtouren bringen. Solltest du zu unreiner Haut neigen, dann achte auf mögliche Zusammenhänge zwischen Essen und Symptomen, denn hier könnte eventuell eine Unverträglichkeit dahinter stecken.

## Weniger als sechs Punkte:

Es scheint, dass dein Stoffwechsel etwas aus der Balance geraten ist, was sich negativ auf dein Wohlbefinden, Verdauung und die Schutzfunktion deiner Haut auswirkt. Achte daher gezielt auf ausreichend Schlaf, Regenerationsmöglichkeiten, eine ausgewogene Ernährung und probiere neue Bewegungsroutinen aus. Achte außerdem auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Solltest du Hautunreinheiten und Verdauungsbeschwerden haben, solltest du bei länger anhaltenden Symptomen auch Unverträglichkeiten oder Allergien testen lassen. Baue unsere Stoffwechsel-Booster direkt in deinen Alltag ein und starte damit einen Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen!