

Die Checkliste für deinen Gesundheits-Check



Die fundierte Checkliste für deinen Gesundheits-Check



Hallo, ich bin Petra!

Als Diätologin und Sport-Ernährungscoach im Salzkammergut (Österreich) bin ich deine Expertin für natürliche und gesundheitsfördernde Ernährungsweise.

Welche Ernährungsanliegen oder gesundheitliche Probleme beschäftigen dich?

Die gesundheitlichen Themen können doch sehr vielfältig sein. Den Menschen ist es nicht immer bewusst, dass sie durch die Ernährung, die eigene Gesundheit sehr wohl direkt stärken können!

Du bist bei mir goldrichtig!

Möchtest du dich gesundheitlich fitter und leistungsfähiger fühlen, ohne dich dabei an komplizierten Ernährungsempfehlungen halten zu müssen. Dann bist du bei mir genau richtig!

Als Herzmensch ist es mir wirklich wichtig, Deine individuellen Bedürfnisse herauszufinden und die Beratung darauf abzustimmen.

Ich bin an deiner Seite, wenn es darum geht, deinen Essalltag mehr in Balance zu leben, damit du dich körperlich fitter und wohler fühlst.

Gemeinsam begleite ich dich Schritt für Schritt, bis du deine Ziele erreicht hast.



Einführung in die Checkliste zum Gesundheits-Check

Gesundheitliche Probleme wachsen oft langsam bis diese sich manifestieren.

Die genetische Veranlagung und der Lebensstil nehmen einen großen Einfluss auf deinen gesundheitlichen Status sowie auf deine Laborwerte.

Vor allem Erkrankungen und Beschwerden, die gehäuft in deiner Familie (Geschwister, Eltern, Großeltern) auftreten, geben dir wichtige Hinweise worauf du achten kannst.



Welche Erkrankungen sind in deiner Familie (Großeltern, Eltern und Geschwister) bekannt?



Welche Erkrankungen und Beschwerden treten gehäuft in deiner Familie auf?





Der gesundheitliche Status lässt sich in zwei große Bereiche unterteilen:

- Das eigene Wohlbefinden** (z.B. Schlafqualität, Körpergefühl, subjektives Empfinden, wiederkehrende/chronische Schmerzen, Zyklusbeschwerden...).
- Die Werte, die gemessen werden können** (z.B. Laborbefunde, EKG, Blutdruck, Blutzucker ...).

Beide Bereiche sind gleich relevant!

Messbare Werte, wie die Laborwerte oder der Blutdruck können erhöht sein, auch wenn du dich körperlich und mental sehr gut fühlst. Denn manche Befunde spüren wir nicht körperlich (z.B. Blutfettwerte, leicht erhöhte Blutzuckerwerte, erhöhter Blutdruck... etc.).

Auf der anderen Seite fühlen sich Menschen irritiert, wenn sie sich chronisch schlapp und müde fühlen, jedoch die Laborwerte im optimalen Bereich liegen.

Deswegen möchte ich betonen, dass beide Bereiche Ihre Legitimation haben.

Wie würdest du dein körperliches Wohlbefinden einordnen?

Markiere dein Empfinden auf dieser Skala von 1 = 😞 bis 10 = 😊, ohne die 7 zu verwenden)





Relevante Fragen über dein gesundheitliches Wohlbefinden

Wie fühlst du dich momentan?

Markiere dein subjektives Empfinden auf dieser Skala von 1 = 😞 bis 10 = 😊, ohne die 7 zu verwenden)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hast du körperliche Beschwerden, die dein Wohlbefinden einschränken?

Wenn ja, welche körperlichen Beschwerden spürst du in deinem Alltag?

Empty rounded rectangular box for writing physical complaints.

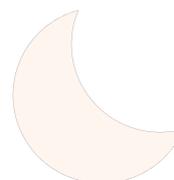
Wichtige Fragen zur Schlafqualität und Schlafdauer

Der Schlaf ist essentiell für unser Wohlbefinden. **Wie würdest du deine Schlafqualität einschätzen von einer 1 bis 10?** Markiere deine Schlafqualität auf dieser Skala von 1 = 😞 bis 10 = 😊 (ohne die 7 zu verwenden).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie viele Stunden schläfst du in der Nacht?

Empty rounded rectangular box for writing the number of hours of sleep.



Fühlst du dich kurz nach dem Aufwachen ausgeschlafen und fit? Kreuze an, welcher Punkt auf dich zutrifft.



- Ja, ich fühle mich ausgeschlafen nach dem Aufstehen
- Nein, ich muss mich zwingen aus dem Bett zu kommen
- Wenn ich ausschlafen kann, dann fühle ich mich nach dem Aufstehen fit und wach

Die Auflösung zu deinen Antworten

Welche Zahl hast du markiert von 1-10?

Wenn du eine **Zahl** von **1-5** markiert hast, dann ist das ein **deutlicher Hinweis**, dass du unbedingt **mehr für dich tun kannst**. Womöglich hilft dir auch die Frage, weshalb hast du eine Zahl von 1-5 gewählt? Welche möglichen Ursachen reduzieren dein Wohlbefinden?

Hast du eine **Zahl** von **6-8** markiert, dann darfst du dir folgende Frage stellen: **Was brauchst du, damit es eine 9 oder 10 werden darf?** Welche Bedingungen oder Veränderungen würden dein Wohlbefinden verbessern, sodass du spontan eine 9 oder 10 auswählen würdest?

Wenn du ganz **intuitiv** eine **9** oder **10** ausgewählt hast, dann hast du momentan ein **positives Wohlbefinden**. Und das ist **gut so!**

Wie kannst du deine **Schlafqualität einschätzen?** Das ist vor allem abhängig, wie lange du schläfst. Grundsätzlich schlafen Frauen etwas länger als Männer, sodass eine Schlafdauer von **7 - 9 Stunden normal** ist.

Wenn du, jedoch auch bei einer ausreichenden Schlafdauer, dich **kurz nach dem Aufwachen müde** und **unausgeschlafen fühlst**, dann ist die **Schlafqualität** womöglich **beeinträchtigt**.

Dahinter können **unterschiedlichen Ursachen** liegen. Zum Beispiel: Zu **kurze Tiefschlafphasen, Eisenmangel, Eiweißmangel**, zu viel **Arbeitsdruck** und **Stress**.

Viele Menschen wissen auch nicht, dass ein **Mangel an bestimmten Nährstoffen** die **Schlafqualität negativ** beeinflusst. Deshalb ist auch **diese Checkliste** eine geeignete Grundlage für das **Erstgespräch** in meiner **freiberuflichen Praxis**.



Gut gemacht!



Deine Antworten stellen eine perfekte Vorbereitung dar für die Gesundenuntersuchung, weil du während dem ärztlichen Termin noch besser vermitteln kannst, wie es dir gesundheitlich geht.

Tanke Gesundheitswissen auf zum Thema Schlafgesundheit

Besonders Personen, die gegen ihren eigenen zirkadianen Rhythmus (= gegen die innere Uhr) arbeiten müssen, weisen ein erhöhtes Gesundheitsrisiko auf für die Entwicklung bestimmter Erkrankungen.

Das gesundheitliche Risiko ist erhöht, sowohl im 2-Schichtdienstmodell (Früh- und Spätdienst) als auch im 3-Schichtdienstmodell (Früh-, Spät- und Nachtdienst). Das zeigt die S2k-Leitlinie gesundheitliche Aspekte und Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit (vgl. 2020) deutlich auf.

Erfahre, welche Personengruppen von einem erhöhten gesundheitlichen Risiko betroffen sein können, auch wenn nicht im Schichtdienst gearbeitet wird:

- Personen mit **Ein- und Durchschlafprobleme** oder **Schlafstörungen**.
- Ein weiterer Aspekt ist die **Schlafdauer**. Wenn die **Schlafdauer unter 7 Stunden** beträgt, ist das zu kurz für eine ausreichende Regeneration des Körpers.
- Personen, die **sehr früh aufstehen** müssen, aufgrund der beruflichen und privaten Tätigkeiten. Dadurch kann die **Schlafdauer zu sehr verkürzt** werden.

Wir gewöhnen uns auch an bestimmte Gegebenheiten, obwohl wir uns besser fühlen könnten. Nicht immer ist uns bewusst, dass die Schlafdauer zu kurz oder die Schlafqualität ungenügend ist für den Körper. Dadurch kann der Körper und auch das Gehirn sich nicht ausreichend regenerieren.

Bekannt ist, dass Personen, die im Schichtdienst tätig sind öfters an Ein- und Durchschlafproblemen leiden.

Manche entwickeln auch die Schichtarbeits-Störung, die mit Tagesschläfrigkeit und einem gestörten Schlaf einhergeht.



Schlecht schlafen ist ein gesundheitliches Risiko

Erfahre, welche Erkrankungsbilder in Zusammenhang mit Ein- und Durchschlafproblemen, Schlafstörungen sowie der Schichtarbeit gebracht werden:

- Hypertonie
- Gestörte Glukosetoleranz & Insulinresistenz
- Diabetes Mellitus Typ II
- Übergewicht und Adipositas
- Herzinfarkt und Schlaganfall
- Bauchbetonte Körperfigur
- Schlafstörungen (bei Schichtdienstler:innen)
- Schmerzstörungen
- Depressionen
- Infektanfälligkeit
- Krebs



Deswegen ist ein Gesundheits-Check so wichtig für uns, um bestimmte Erkrankungen vorzeitig zu erkennen.

Wie oft hast du in den letzten 3 Jahren deine körperliche Gesundheit ärztlich überprüfen lassen?

- Jedes Jahr
- Alle 2 Jahre
- Die letzte Untersuchung liegt mehr als 3 Jahre zurück
- Noch nie



Die Kranken- bzw. Gesundheitskassen im deutschsprachigen Raum übernehmen die Kosten für den Gesundheits-Check.

In Österreich ist es möglich jedes Jahr eine Gesundenuntersuchung hausärztlich machen zu lassen. In Deutschland übernehmen die Krankenkassen jedes 3. Jahr den Gesundheitscheckup ab dem 35. Lebensalter.



Inhalte der ärztlichen Untersuchung im Überblick:



- Ärztliches Gespräch**
Themen im ärztlichen Gespräch: Aktuelle Beschwerden und Erkrankungen, chronische Erkrankungen, Erkrankungen in der Familie, Einnahme von Medikamenten, Tabak- und Alkoholkonsum unter anderem.
- Ärztliche Untersuchung mit Harntest**
- Labor-Untersuchung des Blutes**
- Blutdruck wird gemessen**
- Erkennung von Zahnfleisch-Erkrankungen**
- Bei Personen ab 65 Jahren ist auch die Früherkennung von Hör- und Sehschäden Teil des Gesundheits-Checks.**

Das Ziel, der Vorsorgeuntersuchung ist es, gesundheitliche Risiken zu erkennen und Krankheiten frühzeitig zu erkennen. Ein großer Bereich der Gesundenuntersuchung ist das Messen von bestimmten Laborparameter.

In dieser Liste möchte ich dir einen knackigen Überblick geben über die wichtigsten Laborwerte, die in der Regel bei der Gesundenuntersuchung mitbestimmt werden.

Wichtige Laborwerte

- Blutfettwerte:** Gesamtcholesterin, LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin, Triglyceride
- Blutzuckerwerte:** HbA1c-Wert, nüchtern Blutzuckerwert (z.B.: Hinweis auf Prädiabetes und Diabetes Mellitus)
- Lebergesundheit - Leberwerte:** GOT, GGT (z.B. Entzündungen in der Leber)
- Eisenstatus:** Transferrin, Hämoglobin, Ferritin (z.B.: Hinweis auf Eisenmangel oder Entzündungen im Körper...)
- Urinwerte und Nierenwerte:** Kreatinin, GFR n.MDRD Formel, Harnzucker, Harneiweiß
- Gicht:** Harnsäure, Harnstoff
- Schilddrüsenwerte:** TSH, T3, T4 (Funktion der Schilddrüse)

Folgende Laborparameter sind aus ernährungsmedizinischer Sicht wichtig und werden dennoch nicht immer im Zuge einer Gesundenuntersuchung bestimmt:

- Eiweißstatus:** Gesamteiweiß, Albumin (z.B. ein niedriger Albuminwert gibt Hinweise auf eine unzureichende Eiweißzufuhr)
- Knochenvitamin:** Vit. D - Status (Lasse diesen Wert während der Wintermonate bestimmen)
- Folsäure und Vitamin B12** (z.B. besonders relevant bei älteren Personen, Vegetarier:innen, Veganer:innen)
- Parameter für Allergien und Nahrungsmittelallergien:** IgE

Während der Gesundenuntersuchung werden folgende körperlichen Untersuchungen durchgeführt:

- Körperuntersuchung und Abhören von Lunge und Herz
- Blutdruck
- Ruhe-EKG
- Gewichtsverlauf und der Body-Mass-Index



Nutze die Checkliste zum Gesundheits-Check für Dich. Denn „Vorbeugen ist besser als Heilen“! So können chronische Erkrankungen bereits im Frühstadium erkannt und mögliche Risikofaktoren durch entsprechende Maßnahmen minimiert werden.

Die Körperanalyse mittels BIA-Messung



Eine weitere schnelle und einfache Möglichkeit, deinen Gesundheitsstatus einschätzen zu können ist, deine Körperzusammensetzung anhand der Körperanalyse mittels BIA-Messung (= Bioelektrische-Impedanz-Analysemessung) exakt zu messen und zu berechnen.

Die sogenannte BIA-Messung ist in der Regel nicht inkludiert in der Gesundenuntersuchung.



In meiner freiberuflichen Praxis arbeite ich sehr oft mit der BIA-Messung.

Diese Messmethode ist nicht mehr aus meinem beruflichen Alltag wegzudenken, weil ich deinen gesundheitlichen Status viel besser einschätzen kann.

Dadurch kann ich dich noch besser auf deinem Weg zu einem positiven Wohlbefinden unterstützen.

Der wichtigste Hinweis kommt am Schluss!



Der nächste Schritt für Dich!

Wie kannst du eigentlich deine Gesundheit bestmöglich fördern und unterstützen?

Denn natürlich ist die Gesundenuntersuchung relevant für uns alle, um Klarheit über unseren gesundheitlichen Status zu erhalten. Jedoch ist vielen Menschen nicht bewusst, welchen Einfluss die Ernährung auf unseren Körper haben kann.

Nicht nur dein körperliches Wohlbefinden wird von einer nährstoffreichen und ausgewogenen Ernährung gestärkt, sondern deine Muskelmasse kann sich viel besser aufbauen.

Die eigene Ernährung nährstoffreich zu gestalten ist gar nicht so schwer! Immer wieder merke ich im Erstgespräch als Diätologin, welche Vorstellungen manche Personen von einer gesunden Ernährung haben.

Hier geht es nicht darum, Unmengen an Gemüse und Salat zu essen, auf Kohlenhydrate und Kuchen zu verzichten, sondern schlau die Mahlzeiten zu kombinieren.

Die meisten Klient:innen sind überrascht, dass die nährstoffreichen Rezepte einfach im Alltag integriert werden können und wunderbar schmecken. Gesunde Hausmannskost (auch für Vegetarier:inn) schmeckt nicht nur gut, sondern lässt auch deine Laborwerte besser ausschauen.

Wenn du dich informieren möchtest, wie du deine Gesundheit bestmöglich mit Nährstoffen pflegen und fördern kannst, dann nutze das kostenlose 30-minütige Erstgespräch. Ein Erstgespräch biete ich grundsätzlich allen Personen an, die mehr für Ihre Gesundheit tun wollen.

Melde dich unverbindlich! Ich freue mich, dich bald kennen zu lernen.

**Diätologin & Sport-Ernährungscoach,
Petra Hömens**

Kontakt

office@gesund-essen-mit-genuss.at

www.gesund-essen-mit-genuss.at

+43 (0) 680/503 4872

