

CHECKLISTE | Bewertung Ihrer Situation Zuhause (persönlicher Fragebogen)

Datum: Ort: Name: Alter: männlich weiblich

😊😊😊 alles bestens 😊😊 ist noch Ok 😊 es geht so - selten 😞 nicht wirklich befriedigend - immer mal wieder 😞😞 mangelhaft - öfters 😞😞😞 ungenügend - immer, viel

😊😊😊 😊😊 😊 😞 😞😞 😞😞😞

😊😊😊 😊😊 😊 😞 😞😞 😞😞😞

Energielevel (morgens)	🟢	🟡	🟠	🔴		
Energielevel (tagsüber)	🟢	🟡	🟠	🔴		
Energielevel (abends)	🟢	🟡	🟠	🔴		
Leistungsfähigkeit	🟢	🟡	🟠	🔴		
Nervosität	🟢	🟡	🟠	🔴		
Unruhe	🟢	🟡	🟠	🔴		
Gereiztheit	🟢	🟡	🟠	🔴		
Stresslevel	🟢	🟡	🟠	🔴		
Konzentrationsfähigkeit	🟢	🟡	🟠	🔴		
Kopfschmerzen	🟢	🟡	🟠	🔴		
Schwindelgefühle	🟢	🟡	🟠	🔴		
Müdigkeit	🟢	🟡	🟠	🔴		
Lichtempfindlichkeit	🟢	🟡	🟠	🔴		
Lärmempfindlichkeit	🟢	🟡	🟠	🔴		
Lustlosigkeit	🟢	🟡	🟠	🔴		
Augenreizungen	🟢	🟡	🟠	🔴		
Atemstörungen	🟢	🟡	🟠	🔴		

Total [Teil I]

Herzrhythmusstörungen	🟢	🟡	🟠	🔴		
Heuschnupfen	🟢	🟡	🟠	🔴		
Verspannungen	🟢	🟡	🟠	🔴		
Nackenschmerzen	🟢	🟡	🟠	🔴		
Rückenschmerzen	🟢	🟡	🟠	🔴		
Hitzegefühle (Schwitzen)	🟢	🟡	🟠	🔴		
Kalte Füße	🟢	🟡	🟠	🔴		
Allgemeine Schmerzen	🟢	🟡	🟠	🔴		
Hoher Blutdruck	🟢	🟡	🟠	🔴		
Kreislaufstabilität	🟢	🟡	🟠	🔴		
Infektionsanfälligkeit	🟢	🟡	🟠	🔴		
Verdauungsprobleme	🟢	🟡	🟠	🔴		
Schlafprobleme	🟢	🟡	🟠	🔴		
Einschlafprobleme	🟢	🟡	🟠	🔴		
Wohlbefinden	🟢	🟡	🟠	🔴		
Zufriedenheit	🟢	🟡	🟠	🔴		
Harmoniegefühl Zuhause	🟢	🟡	🟠	🔴		

Total [Teil II]

Summe [Teil I] + [Teil II]

Je mehr gelbe, orange und rote Punkte Sie angekreuzt haben, desto grösser ist Ihr Verbesserungspotenzial zur Stärkung Ihrer Gesundheit.

➔ Lassen Sie Ihre Wohnung, Ihr Schlafplatz auf störende Felder wie «Elektrosmog» untersuchen.

gesund leben

besser schlafen

effektiver arbeiten

