

Teste Deinen Gesundheitsstatus

für feste, weiße Zähne und gesunde Knochen bis ins hohe Alter!

Dieser Wegweiser macht es Dir möglich:

- Dein persönliches Zahn-Erkrankungs-Risiko zu bestimmen,
- die Schwere und das Ausmaß bereits bestehender gesundheitlicher Probleme einzuordnen,
- die Entstehungsquellen der Risikofaktoren aufzudecken,
- die damit in Verbindung stehenden Handlungsmöglichkeiten zu zeigen

Beantworte bitte folgende Fragen so aufrichtig wie möglich und trage Dein Ergebnis in die hellen Felder ein.

Beispiel: Du nimmst einmal pro Tag tierisches Eiweiß (Milch, Butter, Käse, Quark, Eier, Fleisch, Wurst) zu Dir, dann sind das 7 Mahlzeiten pro Woche. Rechne jetzt $21 - 7 = 14$. Schreibe das Ergebnis 14 in die rechte Spalte.

Wie viele Deiner Mahlzeiten pro Woche enthalten tierisches Eiweiß (Fleisch, Wurst, Eier, Milchprodukte, Fisch)?	21	-	Anzahl der Mahlzeiten pro Woche	=	
Wie viele Deiner Mahlzeiten pro Woche enthalten kurzkettige Kohlenhydrate (Zucker, Weissmehl, Gebäck, weisser Reis, Trockenfrüchte, Honig, fertige Müslimischungen, Maisprodukte, Kartoffeln)	21	-	Anzahl der Mahlzeiten pro Woche	=	
Wie viele Portionen (Handvoll) Salat, Kräuter, frisches Obst, Gemüse, Beeren, Nüsse verzehrst Du pro Woche?					Anzahl der Portionen pro Woche
Wie viel stilles Wasser oder ungesüßte Kräutertees trinkst Du über den Tag verteilt?					Anzahl der Gläser (250 ml) pro Tag
Welche Menge an zuckerhaltigen, alkoholischen oder dehydrierenden Getränken (Kaffee, Schwarztee) trinken Sie pro Tag?	10	-	Anzahl der Gläser (250 ml) pro Tag	=	

Wie viele Minuten pro Tag verbringst Du durchschnittlich mit aktiver Bewegung (Laufen, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Fitness, Tanzen)?					Minuten pro Tag
Wie viele Stunden pro Woche schläfst Du vor Mitternacht?					Stunden pro Woche
Wie viele elektrische Geräte befinden sich in weniger als 3 m Entfernung zu Deinem Schlafplatz (WLAN, PC, Tablet, Funkwecker, Radio, Handy)?	30	-	3 x Anzahl der Geräte	=	
Wie viele mit Metall gefüllte oder ersetzte Zähne hast Du im Mund (Füllungen, Kronen, Brückenglieder, Titanimplantate)?	64	-	2 x Anzahl der Zähne	=	
Wie viele wurzelbehandelte Zähne hast Du im Mund?	64	-	2 x Anzahl der Zähne	=	
Wie viele chronische Entzündungen sind bei Dir bekannt (Nasennebenhöhlen, Schilddrüse, Darm, Gelenke, Unterleib)?	80	-	10 x Anzahl der Entzündungen	=	
Wie stark empfindest Du regelmäßig negative Gefühle (Stress, Überforderung, Angst, Ärger) auf einer Skala von 0-10	100	-	10 x Wert zwischen 0-10	=	
Wie viele Minuten pro Tag verbringst Du durchschnittlich in bewusster Entspannung (Meditation, Atemübungen, Entspannungsübungen)?					Minuten pro Tag
Wie viele Minuten pro Tag verbringst Du durchschnittlich an der frischen Luft oder in der Sonne?					Minuten pro Tag
Wie viele Zigaretten rauchst Du am Tag?	60	-	3 x Anzahl der Zigaretten am Tag	=	
Wie viele Medikamente nimmst Du regelmäßig durchschnittlich pro Tag ein (Anti-Babypille, Schmerzmittel, Blutdruckmittel, Schlafmittel, Psychopharmaka)	60	-	3 x Anzahl der Medikamente am Tag	=	
Wie viele Stunden pro Tag verbringst Du mit Medien (TV, Radio, Smartphone, Internet, Zeitungen)?	100	-	10 x Stunden pro Tag	=	
Wie viele Stunden pro Woche verbringst Du in aktiver,			2 x Stunden		

harmonischer Interaktion mit Freunden und Familie?			pro Woche		
Welche Heilungsprognose in % vermittelt Dir Dein Arzt? Für Gesunde gilt der Wert 100.			2 x Wert in %		
Wie viele Minuten pro Tag lachst Du?					Minuten pro Tag
Inwieweit gelten für Dich folgende Glaubenssätze auf einer Skala zwischen 0-100 %?					
Ich bin gesund und bleibe gesund!					Wert in %
Ich bin gut und werde geliebt!					Wert in %
Ich liebe das leben und das Leben liebt mich!					Wert in %
Ich bin, wer ich bin und mache, was ich für richtig halte!					Wert in %
Wie stark auf einer Skala zwischen 1-100 % bewertest Du Deine persönliche Belastung durch ungelöste Konflikte (Tod, Verlust, Trennung geliebter Personen, seelische Traumata, finanzielle Sorgen, Existenzängste)?	400	-	4 x Wert in %	=	
Wie stark in % stimmst Du der Aussage zu: "Ich werde in meinem Leben noch viel bewegen, ich werde gebraucht"			2 x Wert in %	=	
Ergebnis Summe				=	

Auswertung

0-500	500-1000	1000-1500	1500-2000
-------	----------	-----------	-----------

Bewegt sich Dein Ergebnis im "Grünen" Bereich, so sind die Inhalte des Online-Kurses "Die erfolgreiche Zahnsanierung" für Dich kein Geheimnis, sondern bereits fester Bestandteil Deines Lebensstils.

Gratuliere!

Liegt Dein Wert im gelben, orangen oder gar im roten Bereich, solltest Du die 6 Module des Kurses erneut durcharbeiten, um meine Tipps so vollumfänglich wie nur möglich in Deinen Tagesablauf zu integrieren.



Wiederhole in diesem Fall den Fragebogen ab sofort an einem festen Tag in der Woche über einen Zeitraum von mindestens 3 Monaten, bis Dein Wert im Grünen Bereich liegt und Du das Kursprogramm voll in Deinen Alltag integriert hast.

Brauchst Du Unterstützung und Anleitung bei der Umsetzung, Motivation und Begleitung durch den Dschungel der Gesundheitsmythen, dann melde Dich bei mir.
Gerne mache ich Dir ein für Dich passendes Coachingangebot.

Solltest Du nach 1 Monat keine Besserung Deines Befindens unter Anwendung der Tipps erreicht haben, so suche Dir umgehend professionelle Hilfe eines Therapeuten, der auf biologische Behandlungen spezialisiert ist.