

Befindlichkeits-Checkliste:

Die «Big Bang Befindlichkeits-Checkliste» leitet sich aus einer Datenbank mit einem Pool von 60'000 Profisportlern, Führungskräften und Trainierenden ab. Neben den Laboranalysen, Darmgesundheits-Analysen und Messungen von Mikronährstoffen entpuppte sich diese einfache Checkliste als sehr aussagekräftig und wegweisend. Das Erfassen von bereits 10 Parametern unserer Befindlichkeit kann als Frühwarnsystem genutzt werden:

Je früher man auf die ersten unangenehmen Auffälligkeiten achtet – umso besser. Zu Beginn sind diese Befindlichkeitssymptome Ausdruck von gut überwindbaren Ungleichgewichten. Je früher man aktiv gegensteuert, desto geringer ist die Gefahr, dass die Symptome zu Krankheiten auswachsen. Übermässige Belastungen mit chronischem Stress können teilweise auch ausgeprägte Symptome mit mehreren Befindlichkeitsstörungen auslösen.

Im Profisportbereich werden schon relativ niedere Belastungswerte von 20 zum Anlass genommen, so früh als möglich grössere Belastungen mit Verletzungsrisiko zu reduzieren. Für unseren normalen Alltag und unsere Ziele können die «Grenzwerte» im Score ein lockerer gehandhabt werden.

Staffel 1

Überprüfung der Befindlichkeit am Anfang unserer Artikelserie:

	sehr niedrig sehr stark									
Befindlichkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rücken- & Nacken beschwerden										
Muskuläre Verspannung										
Blähungen & Reizdarm										
Leichtes Schwitzen nachts										
Unruhiger Schlaf										
Gereiztheit										
Zunehmende Müdigkeit										
Konzentrations-Einbussen										
Innere Unruhe										
Infektanfälligkeit										
TOTAL Punkte	_____									

Bitte beachten Sie: Diese Befindlichkeitsüberprüfung bzw. das Resultat dieser Überprüfung stellt keine Diagnose dar und ersetzt auch nicht den Besuch bei einem Arzt oder einer Ärztin.

Übersicht und Einordnung Ihrer Werte (Punkte):

70 bis
100

Belastungswerte von 70 -100 sollten sehr ernst genommen werden. Medizinische Checks, gegebenenfalls Labor- Diagnostik, Psychotherapeutische oder ärztliche Hilfe können Sicherheit verschaffen. Grundlage einer gelingenden Gesundheit sind jedoch konsequente Lebensstilanpassungen.

Wir empfehlen den Menschen mit diesen hohen Belastungen die intensive und längerfristige Nutzung unserer Big Bang-Tipps.

50 bis
70

Werte zwischen 50 und 70 sollten ernst genommen und mit konsequenter Umsetzung der Big Bang-Tipps abgearbeitet werden. **Die aktive und regelmässige Umsetzung dieser Tipps kann dabei helfen, Befindlichkeitsstörungen zu beheben**, bevor diese zu richtigen oder chronischen Erkrankungen werden könnten.

30 bis
50

Bei Werten von 30 bis 50 können **Lebensstilveränderungen in den drei Feldern Ernährung, Bewegung & mentale Fitness** sehr erfolgreich weiterhelfen.

1 bis
29

Personen mit diesen Werten können sich gerne als «Hobby-Yogi» bezeichnen – vor allem in diesen belastenden Zeiten! Bis zu einem Wert von 30 können nämlich die meisten Menschen gut leben. **Natürlich gilt aber auch hier: Weniger ist mehr. Die Werte können immer weiter nach unten gedrückt und so das Allgemeinbefinden noch mehr verbessert werden.**