



SYMPTOMERFASSUNG NACH DER DOC-FLECK-METHODE

Dieser Fragebogen hilft Ihnen, den realen Gesundheitszustand Ihres Körpers einzuschätzen und zum Beispiel versteckte Entzündungen als Müde- und langfristige Krankmacher zu erahnen. Das achtsame, gelassene Aufspüren Ihrer Symptome kann Sie langfristig sogar weiter bringen als jede Labordiagnostik mit »Normalbefunden«. Es zeigt Ihnen die Schwachstellen Ihres Körpers. Sie wissen bereits: Ihr Körper lügt nie! Es lohnt sich, diese Zeit zu investieren.

Bewerten Sie die folgenden Symptome nach Schweregrad auf einer Punkte-Skala von 0 bis 4. Erfassen Sie die Symptome vor und nach dem Beginn Ihrer Lebensstilveränderung. Lassen Sie sich von der Kraft Ihrer neuen Lebensweise überzeugen, und vergleichen Sie unbedingt Ihren Zustand vorher und nachher.

0 = keine, 1 = wenige, 2 = leichte, 3 = mittelgradige, 4 = schwere Symptome.

Energie/Aktivität	Vor Lebensstilveränderung	Nach Lebensstilveränderung
Müdigkeit, Erschöpfung		
Hyperaktivität		
Innere Unruhe		
Punktzahl gesamt		

Gewicht	Vor Lebensstilveränderung	Nach Lebensstilveränderung
Schwierigkeiten beim Abnehmen, Übergewicht		
Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel		
Untergewicht		
Wassereinlagerungen (z. B. Schwellungen Unterschenkel)		
Punktzahl gesamt		

Kopf	Vor Lebensstilveränderung	Nach Lebensstilveränderung
Kopfschmerzen, Migräne		
Schwindel		
Punktzahl gesamt		

Augen	Vor Lebensstilveränderung	Nach Lebensstilveränderung
Tränende, juckende, trockene Augen		
Dunkle Augenringe, Tränensäcke		
Sehschwäche, verschwommene Sicht		
Punktzahl gesamt		

Nase	Vor Lebensstilveränderung	Nach Lebensstilveränderung
Verstopfte, laufende Nase		
Nasennebenhöhlenprobleme, Nasenpolypen		
Niesattacken		
Punktzahl gesamt		

Mund/Hals	Vor Lebensstilveränderung	Nach Lebensstilveränderung
Räuspern, Halsschmerzen, Heiserkeit		
Geschwollenes oder blutendes Zahnfleisch		
Zunge mit Verfärbungen		
Aphten		
Punktzahl gesamt		

Herz/Kreislauf	Vor Lebensstilveränderung	Nach Lebensstilveränderung
Unregelmäßiger oder schneller Herzschlag		
Schmerzen in der Brust		
Hoher Blutdruck		
Niedriger Blutdruck		
Punktzahl gesamt		

Lunge	Vor Lebensstilveränderung	Nach Lebensstilveränderung
Husten, Atembeschwerden		
Asthma, Bronchitis		
Punktzahl gesamt		

Verdauung	Vor Lebensstilveränderung	Nach Lebensstilveränderung
Sodbrennen, Aufstoßen		
Übelkeit, Erbrechen		
Durchfall, Verstopfung		
Blähungen		
Übelriechender Stuhlgang		
Punktzahl gesamt		

Haut	Vor Lebensstilveränderung	Nach Lebensstilveränderung
Akne, Ausschläge		
Trockene Haut, Juckreiz		
Haarausfall		
Übermäßiges Schwitzen, übelriechender Schweiß		
Punktzahl gesamt		

Gelenke/Muskulatur	Vor Lebensstilveränderung	Nach Lebensstilveränderung
Gelenkschmerzen, Gelenk- schwellungen (»Arthritis«), Gelenksteifigkeit		
Muskelschmerzen, Muskelschwäche		
Punktzahl gesamt		

Gedächtnis, geistiger Zustand	Vor Lebensstilveränderung	Nach Lebensstilveränderung
Schlechtes Gedächtnis, schlechte Konzentration		
»vernebeltes Gehirn«		
Punktzahl gesamt		

Emotionaler Zustand	Vor Lebensstilveränderung	Nach Lebensstilveränderung
Angstgefühle		
Stimmungsschwankungen		
Depressionen		
Nervosität, Reizbarkeit		
Punktzahl gesamt		

Sonstige Symptome	Vor Lebensstilveränderung	Nach Lebensstilveränderung
Häufiges Kranksein / Infektionen (z. B. Erkältungen oder Blaseninfekte)		
Juckreiz im Genital- oder Analbereich		
Punktzahl gesamt		

GESAMTPUNKTZAHL	VORHER	NACHHER

Auflösung: Ihr Platz auf der Skala der optimalen Gesundheit

- 0 bis 12 Punkte: optimale Gesundheit
- 12 bis 50 Punkte: leicht eingeschränkte Gesundheit
- 50 bis 120 Punkte: mittelgradig eingeschränkte Gesundheit
- Über 121 Punkte: schwergradig eingeschränkte Gesundheit

Bitte werden Sie nicht panisch, wenn Sie nicht gut abgeschnitten haben. Nicht verzweifeln. Sehr vielen Menschen geht es so – obwohl die klassischen Laborwerte in »bester Ordnung« sind. Machen Sie sich ab jetzt auf den Weg. Denn die gute Nachricht ist: Ihre Symptome werden gelindert und Ihre Gesundheit verbessert, indem Sie die Tipps aus *ENERGY!* mit Freude am täglichen Energiegewinn umsetzen.

Tipp: Am besten drucken Sie sich den Fragebogen circa fünfmal aus und ordnen ihn zum Beispiel in Ihr selbstgestaltetes Notizbuch ein. Füllen Sie ein Exemplar aus an dem Tag, an dem Sie mit dem *ENERGY!*-Programm starten, dann nach Woche zwei, drei und vier einen weiteren Bogen. So können Sie Ihre Erfolge dokumentieren und nehmen positive Veränderungen bewusst wahr.