

Fitnessbezogene Bestandsaufnahme – Allgemeines

diese Notizen beziehen sich auf das Buch FutterdichFit von Cordula Nentwig, das bei der Umstellung auf weitgehend rohkostvegane Ernährung und artgerechte Lebensweise hilft.

Bitte trag in diese Spaltenköpfe das jeweilige Datum ein. So wirst du später drei „Datümer“ vergleichen können.			
Wie viel wiegst du?			
Wie groß bist du?			
Bitte trag hier deinen Taillenumfang auf Höhe des Bauchnabels ein:			
Bitte notier hier deinen Hüftumfang an der breitesten Stelle:			
Bitte trag deinen Wert für dein Waist-Hip-Ratio ¹ (Taillenumfang/Hüftumfang) hier ein:			
Bitte trag deinen Wert für deinen Body Mass Index (BMI) ² hier ein:			
Welche Medikamente und wie viel davon nimmst du aktuell?			
Wie viele Tassen Kaffee trinkst du pro Tag?			
Wie viele Zigaretten rauchst du pro Tag?			
Wie oft pro Tag isst oder trinkst du Zucker?			

¹ Das Waist-Hip-Ratio bedeutet (Taillenumfang /Hüftumfang). Teile einfach deinen Taillenumfang durch deinen Hüftumfang, also zum Beispiel 80/95. So bestimmst du deinen WHR-Wert. Das Ergebnis liegt irgendwo um 1.

² zur Ermittlung deines Body Mass Index (BMI) teile dein Gewicht durch das Quadrat deiner Größe, also zum Beispiel 65/1,70² oder 65/1,70*1,70.

Fitnessbezogene Bestandsaufnahme – Aktuelle Beschwerden

Bitte beschreib die Häufigkeit und Details eventueller Beschwerden im linken Feld.

Dann bewerte die Stärke im Feld daneben mit 1= denkbar bester Wert, 10=denkbar schlechtester Wert. Ergänze sinnvolle Notizen unter der Skala

Bitte trag in diese Spaltenköpfe das jeweilige Datum ein. So wirst du später drei „Datümer“ vergleichen können.			
Kreislaufbeschwerden z.B. Schwindel beim Aufstehen nach längerem Sitzen oder Liegen, Kurzatmigkeit...			
Gelenkschmerzen z.B. in Ruhe oder zu Beginn/während/nach Bewegung...			
Kopfschmerzen z.B. z.B. Regelmäßigkeit, Abhängigkeiten von Stress oder bestimmten Getränken oder Mahlzeiten...			
Andere Schmerzen Bewerte die Stärke und die Häufigkeit: ...			
Verdauungsbeschwerden z.B. Blähungen. Auf der Skala notiere die Stärke, hier die Häufigkeit: ...			
Müdigkeit tagsüber			
Haut-/Haar-/Nagelprobleme			
Schlafbeschwerden Bewerte die Stärke und die Häufigkeit: ...			
Allergische Beschwerden z.B. Lebensmittelunverträglichkeiten, Heuschnupfen, Asthma...			
Sonstiges Bewerte die Stärke und die Häufigkeit: ...			

Fitnessbezogene Bestandsaufnahme – Mentale Fitness

Beschreibe deine Zufriedenheit mit 1= denkbar bester Wert, 10=denkbar schlechtester Wert.

Bitte trag in diese Spaltenköpfe das jeweilige Datum ein. So wirst du später drei „Datümer“ vergleichen können.			
Mein Kurzzeitgedächtnis			
Meine Konzentrationsfähigkeit			
Meine Fähigkeit, gedankliche Probleme zu lösen			
Meine Ideenhäufigkeit			

Fitnessbezogene Bestandsaufnahme – Gefühle

Beschreibe deine Zufriedenheit mit 1= denkbar bester Wert, 10=denkbar schlechtester Wert.

Bitte trag in diese Spaltenköpfe das jeweilige Datum ein. So wirst du später drei „Datümer“ vergleichen können.			
Meine emotionale Stabilität			
Meine Stressempfinden Bewerte die Stärke und die Häufigkeit: ...			
Die Angemessenheit meines Angstempfindens			
Mein Selbstbewusstsein			
Weiteres, das mir wichtig ist: ... Bewerte die Stärke und die Häufigkeit: ...			

Fitnessbezogene Bestandsaufnahme – Muskelkraft und Kreislaufvariabilität

Bitte trag in diese Spaltenköpfe das jeweilige Datum ein. So wirst du später drei „Datümer“ vergleichen können.			
Ruhepuls vor der Übung (15 Sekunden messen, mit 4 multiplizieren)			
Wie lange du die Brettposition einhalten konntest			
Konntest du 20 „Hampelmänner“ machen?			
Puls direkt nach den „Hampelmännern“ (wieder 15 Sekunden messen und mit 4 multiplizieren)			
Dein Puls 2 Minuten nach dieser Übung (wieder 15 Sekunden messen und mit 4 multiplizieren)			

Fitnessbezogene Bestandsaufnahme – Subjektive Zufriedenheit mit deiner momentanen Fitness

Beschreibe deine Zufriedenheit mit 1= denkbar bester Wert, 10=denkbar schlechtester Wert.

Bitte trag in diese Spaltenköpfe das jeweilige Datum ein. So wirst du später drei „Datümer“ vergleichen können.			
Ruhepuls			
Brettposition			
Leichtigkeit der „Hampelmänner“-Übung			
Geschwindigkeit der Pulsberuhigung			



Fitnessbezogene Bestandsaufnahme –

Beweglichkeit

Nun stell dich einen Moment hin, und probier folgendes (1= geht super, 10=das geht nie und nimmer)

Bitte trag in diese Spaltenköpfe das jeweilige Datum ein. So wirst du später drei „Datümer“ vergleichen können.			
Kannst Du bei geraden Knien und Rücken mit den Fingern deine Zehen berühren?			
Kannst du mit den Fingern die Ferse des Fußes der jeweils anderen Körperseite berühren, wenn du hinter den Beinen entlang greifst?			
Stell dich gerade hin, dreh deinen Kopf zur Seite und schau gaaanz langsam so weit wie möglich nach hinten. Der Fuß auf der bewegten Seite soll sich mitdrehen dürfen. Wie weit kommst Du? Zum einfacheren Notieren stell dir vor, dass du eine Uhr bist, die in Geradeaus-Haltung 12 Uhr mittags zeigt. Auf welchen Uhrzeiten kommst du beim Drehen?			
Links			
Rechts			

Zusammenfassung – Fitnessbezogene Bestandsaufnahme

Herzlichen Glückwunsch! Du bist drangeblieben und hast es schon fast geschafft!!

Nun überleg zum Abschluss nochmal kurz aus dem Bauch heraus, wie zufrieden du im Großen und Ganzen ist:

1= super zufrieden, 10= total unglücklich

Wie zufrieden bist du heute **insgesamt mit...**

Bitte trag in diese Spaltenköpfe das jeweilige Datum ein. So wirst du später drei „Datümer“ vergleichen können.			
Wie zufrieden bist du mit deiner Körperform?			
Wie zufrieden bist du mit deinem Körpergewicht?			
Wie zufrieden bist du mit deinem Gesundheitszustand?			
Wie zufrieden bist du mit deiner Fitness?			



Ernährungsbezogene Bestandsaufnahme

Bitte notiere beispielhaft und formlos, was du vorgestern, gestern und heute gegessen hast.

Die Übersicht sollte vollständig sein. Sie ist nur für dich. Versuch, während der Bestandsaufnahme so zu essen, wie Du es in der letzten Zeit getan hast.

Du brauchst keine Grammangaben, sondern es reicht, wenn du in die entsprechende Spalte für jede Portion einmal den entsprechenden Buchstaben notierst.

Neben dem, was du gegessen hast, notier bitte, welchen Gedanken oder welches Gefühl du in dem Moment hattest, bevor dich zum Essen entschlossen hast? Versuch, ehrlich mit dir zu sein.

Schätze zum Abschluss den Anteil an Rohkost. Sollte deine Erinnerung nicht alle Mahlzeiten der letzten Tage umfassen, schreib einfach heute und morgen mit.

Bitte trag in die Spaltenköpfe das jeweilige Datum ein. So wirst du später drei „Datümer“ vergleichen können.

Gegessenes + Gefühl direkt vor dem Essen			
Tag
Vormittags			
Mittags			
Nachmittags			
Abends			
Nachts			
Anteil an Rohkost in %			



Konventioneller Checkup bei deiner Haus- oder Sportärztin

Trag hier deine Werte und Notizen ein.

Bitte trag in diese Spaltenköpfe das jeweilige Datum ein. So wirst du später drei „Datümer“ vergleichen können.			
Blutdruck			
Lungenvolumen			
EKG (falls ein Verdacht auf Herzprobleme vorliegt)			
Vitamin B12-Spiegel als Zusatzwert			
Platz für weiteres, das dir wichtig ist:			
Platz für weiteres, das dir wichtig ist:			
Für die Ergebnisse deines Blutbilds hefte bitte Laborbericht anheften, Erläuterungen unter www.laborwerte.de			