

## Sind Sie im SOS-Überlastungs-Modus?

Symptome	Vor dem Neustart	Nach dem Neustart
Ich schlafe schlecht ein und fühle mich oft erschöpft.		
Ich kann zwar einschlafen, aber nicht durchschlafen.		
Ich bin schon morgens erschöpft, selbst wenn ich geschlafen habe.		
Ich wache nachts vor Hunger auf.		
Ich bin tagsüber schlapp; vor allem am Nachmittag.		
Ich brauche morgens einen starken Kaffee; manchmal auch nachmittags.		
Ich habe Heißhunger auf Süßes, Kaffee oder pikante Snacks mit vielen Kohlenhydraten, vor allem am Nachmittag.		
Ich fühle mich oft gestresst und manchmal wird mir einfach alles zu viel; ich stehe seit Wochen (Monaten, Jahren) unter Strom.		
Ich bin oft nervös oder ängstlich; stelle mir immer vor, dass gleich etwas Schlimmes passiert.		
Ich schrecke bei lauten Geräuschen auf.		
Ich kann Essen kaum widerstehen.		
Ich esse vor lauter Stress.		
Ich habe Reizdarmsyndrom.		
Ich habe wenig (oder gar keine) Lust auf Sex.		
Ich bin zu reizbar.		
Ich bin übergewichtig, besonders um die Hüften.		
Ich nehme kaum zu.		
Manchmal bin ich schwermütig oder depressiv gestimmt.		
Ich habe ständig ein Gefühl von Unzulänglichkeit.		
Ich sehe faltiger aus, als es meinem Alter entspricht.		
Mein Gedächtnis funktioniert nicht besonders gut; ich kann mich nicht richtig konzentrieren.		
Meine Periode ist unregelmäßig.		
Ich werde nicht leicht schwanger; ich hatte eine Fehlgeburt.		
Ich habe polyzystisches Ovarsyndrom.		
Man hat mir gesagt, ich habe einen hohen Cholesterinspiegel.		
Man hat mir gesagt, ich hätte Knochenschwund (Osteopenie oder Osteoporose).		
Ich werde leicht krank; es dauert lange, bis Husten und Erkältungen auskuriert sind.		
Ich bekomme Ausschläge (allergische Reaktionen, Asthma, jahreszeitlich bedingte Allergien).		
Bei mir wurde eine Autoimmunerkrankung diagnostiziert.		
Mir wurde gesagt, mein Blutzucker sei hoch; Ich habe Stoffwechselstörungen (oder Insulinresistenz oder Diabetes).		
<b>Ergebnis</b>		

### **Auswertung:**

**0–3 Punkte:** Eine gute Nachricht: Sie brauchen sich keine Sorgen wegen eines etwaigen SOS zu machen. Sie haben ab und zu ganz alltäglichen Stress, wie er zum Leben dazugehört. Sie müssen an Ihrem Lebensstil nichts ändern – können das SOS-Programm aber mitmachen, um Ihrer Gesundheit einen zusätzlichen Schub zu geben.

**> 3 Punkte:** Sie befinden sich im SOS-Ü-Modus. Führen Sie den gesamten SOS-Heilplan von Anfang an durch. Dabei können Sie sich von Beginn an zusätzlich mit einigen entspannenden Kräutern oder entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln verwöhnen, die Sie auf Seite 222 finden. Tipps zum Schlafen finden Sie auf Seite 251 ff., eine Übersicht über Adaptogene auf Seite 320 ff. Oder Sie kombinieren diese Vorschläge. Ich lege Ihnen dringend ans Herz, das fünfte Kapitel »Neuausrichtung« vollständig zu lesen und dann auch wirklich Entspannungsübungen in Ihren Alltag einzubauen. Wenn Sie mehr als 8 Punkte haben, machen Sie auch den Test auf Seite 465, außerdem sollten Sie Ihre Schilddrüse testen lassen (s. S. 332).

## Sind Sie im SOS-Erschöpfungsmodus?

Symptome	Vor dem Neustart	Nach dem Neustart
Ich fühle mich oft am Ende meiner Kräfte, regelrecht ausgebrannt.		
Ich wache mitten in der Nacht auf; manchmal finde ich nur schwer in den Schlaf zurück.		
Ich bin oft müde, obwohl ich nachts gut geschlafen habe.		
Ich bin oft nervös und mache mir Sorgen.		
Ich habe das Gefühl, dass ich es kaum noch schaffe; es fällt mir schwer, mich zusammenzureißen.		
Mir ist so oft übel, das kann nicht normal sein.		
Ich bekomme leicht Fieberbläschen (oder Herpes, Pilz oder Harnwegsinfektionen).		
Ich habe Heißhunger auf Süßes (oder Kohlenhydrate oder Salziges).		
Mir fehlt die Ausdauer beim Sport; ich mache schnell schlapp.		
Ich bin schnell verstimmt, habe depressive Anwandlungen, bin weinerlich und gerate leicht aus der Fassung.		
Mir fehlen der Drive und die Motivation, etwas anzupacken.		
Meine Hormone machen mir schwer zu schaffen und meine Periode ist sehr unregelmäßig.		
Ich habe keine Lust auf Sex.		
Bei mir wurde eine Autoimmunkrankheit diagnostiziert.		
Mir wurde gesagt, ich hätte niedrigen Blutdruck; manchmal wird mir beim Aufstehen schwindlig.		
Manchmal bekomme ich Herzrasen.		
Mein Gedächtnis ist nicht mehr das, was es einmal war.		
Bei mir wurde Chronisches Erschöpfungssyndrom diagnostiziert (oder Fibromyalgie).		
Manchmal fällt es mir schwer, einen klaren Gedanken zu fassen (oder eine Entscheidung zu treffen).		
Es dauert lange, bis eine kleine Wunde verheilt.		
<b>Ergebnis</b>		

### Auswertung:

**0–3 Punkte:** Eine gute Nachricht: Sie sind noch weit genug vom SOS-Erschöpfungsmodus entfernt. Ihre Müdigkeit liegt noch im ganz normalen Rahmen. Der SOS-Heilplan ist für Sie eine wunderbare Ergänzung. Sie werden sich danach ganz fit fühlen.

**> 3 Punkt:** Sie befinden sich im SOS-Modus am Rand zur Erschöpfung. Führen Sie den gesamten SOS-Heilplan von Anfang an durch. Dabei können Sie sich von Beginn an zusätzlich mit einigen entspannenden Kräutern oder entsprechenden Nahrungsergänzungen verwöhnen, die Sie auf Seite 222 finden. Tipps zum Schlafen finden Sie auf Seite 251 ff., eine Übersicht über Adaptogene auf Seite 320 ff. oder auch eine Kombination dieser Vorschläge. Ich lege Ihnen dringend ans Herz, das fünfte Kapitel »Neuausrichtung« vollständig zu lesen und dann täglich auch wirklich Entspannungsübungen in Ihren Alltag einzubauen. Wenn Sie mehr als 8 Punkte haben, dann ist Ihr Körper wirklich ausgelaugt. Machen Sie auch den Test auf Seite 465, außerdem sollten Sie Ihre Schilddrüse testen lassen (s. S. 332).

## Leiden Sie an Schilddrüsenunterfunktion?

Symptome	Vor dem Neustart	Nach dem Neustart
Ich komme mir schwerfällig vor – als seien meine Glieder zu schwer.		
Ich ermüde schnell ; manchmal habe ich einfach keine Energie mehr.		
Ich habe zugenommen, obwohl ich nicht mehr esse als sonst.		
Es gelingt mir kaum, etwas abzunehmen, obwohl ich mir mit einer Diät wirklich Mühe gebe und Sport treibe.		
Ich leide an Schlaflosigkeit – habe sowohl Einschlaf- als auch Durchschlafprobleme.		
Mein Gedächtnis ist nicht mehr das, was es einmal war.		
Ich bin schnell verstimmt, habe depressive Anwandlungen, kann mich über nichts mehr freuen, für nichts mehr begeistern.		
Ich bin oft nervös oder ängstlich; stelle mir immer vor, dass gleich etwas Schlimmes passiert.		
Meine Verdauung ist schwerfällig; es gibt Tage, an denen ich keinen Stuhlgang habe.		
Mit ist ständig kalt; ich muss mich wärmer anziehen als die meisten.		
Meine Haut ist trocken (oder rissig oder sie juckt).		
Mein Haar oder auch meine Nägel sind trocken, spröde, brüchig.		
Ich verliere viele Haare; sie werden dünner.		
Mein Cholesterinspiegel ist hoch.		
Meine Augen sind geschwollen, manchmal auch mein Gesicht.		
Mir ist aufgefallen, dass die Außenenden meiner Augenbrauen dünner geworden oder sogar ganz verschwunden sind.		
Ich habe Heißhunger auf Süßigkeiten und Kohlenhydrate.		
Ich hatte Probleme mit meiner Fruchtbarkeit.		
Ich habe PMS oder schmerzhafte Perioden oder gar keine Periode.		
Ich habe Schwierigkeiten, schwanger zu werden (oder hatte bereits eine Fehlgeburt)		
Ich habe (oder hatte) postnatale Depression (oder produziere nicht genug Milch).		
Ich fange mir jeden Virus ein, der in der Gegend herumschwirrt.		
Ich habe öfter Untertemperatur.		
Ich habe öfter Gelenkschmerzen oder Muskelschwäche.		
Ich habe Zöliakie oder eine andere Autoimmunkrankheit.		
Bei mir wurde Karpaltunnelsyndrom am Handgelenk festgestellt, Sehnenscheidenentzündung oder Plantarfasziitis an der Fußsohle.		
Manchmal werden meine Hände oder Füße taub oder sie kribbeln.		
<b>Ergebnis</b>		

### **Auswertung:**

**0–3 Punkte:** Die gute Nachricht lautet, dass Sie *wahrscheinlich* kein Hashimoto haben; oder, falls es bereits diagnostiziert wurde, haben Sie die Symptome bestens im Griff. Füllen Sie anschließend auch noch die anderen Fragebögen aus und achten Sie auf mögliche weitere Grundursachen. Befolgen Sie ab jetzt das SOS-Programm, um Ihre Gesundheit nochmals zu verbessern. Falls Sie nach zwei Wochen in der Neustart-Phase bei der dann fälligen zweiten Auswertung des Fragebogens immer noch Symptome feststellen – auch wenn es nur ein paar sind, dann ist es einfach vernünftig, ebenfalls die Schilddrüse testen zu lassen.

**> 3 Punkte:** Es ist gut möglich, dass Ihre Schilddrüsenfunktion gehemmt ist, allerdings sind auch andere Ursachen für Ihren Zustand und für Ihre Symptome vorstellbar. Ich würde Ihnen empfehlen, die Schilddrüse untersuchen und testen zu lassen (dazu mehr auf Seite 332); während Sie auf die Laborergebnisse warten, können Sie mit dem SOS-Heilprogramm anfangen. Falls Ihre Ergebnisse positiv sein sollten, fahren Sie mit dem SOS-Programm fort, wobei Sie dann gleich zu dem Programmteil »Neue Kraft« im siebten Kapitel springen können; dort finden Sie weitere Empfehlungen. Falls Ihre Testergebnisse ergeben, dass alles normal ist, führen Sie das SOS-Programm einfach bis zum Ende durch.

## Beeinträchtigt Dauerstress Ihre Gesundheit?

Symptome	Vor dem Neustart	Nach dem Neustart
Ich bekomme leicht Kopfschmerzen.		
Ich habe Reizdarm; bei Stress muss ich ständig aufs Klo rennen.		
Ich bekomme leicht Bauchschmerzen.		
Ich bin nun mal ziemlich perfektionistisch.		
Ich habe öfters Rücken-, Nacken- oder Schulterverspannungen oder sonstige Muskelverkrampfungen oder Schmerzen.		
Ich habe Kieferschmerzen; ich beiße oft die Zähne zusammen oder knirsche mit den Zähnen.		
Ich habe Einschlafprobleme und Durchschlafprobleme; oft wache ich zu früh auf.		
Ich bin oft nervös und mache mir Sorgen.		
Ich bin oft den Tränen nahe.		
Ich bin oft gereizt und könnte aus der Haut fahren.		
Ich fühle mich oft mutlos, machtlos, ausgeliefert.		
Ich denke oft abwertend über mich selbst und meinen Körper.		
Ich bin ständig oder gerate häufig unter Druck; ich fühle mich überlastet, ja regelrecht überwältigt.		
Es gibt immer etwas zu verbessern –, ich bin nie mit mir zufrieden.		
Ich habe kaum mehr Freude am Leben: Alles ist mir egal und ich bin ganz schnell gelangweilt.		
Wenn ich gestresst bin, stopfe ich wahllos alles Mögliche in mich hinein, um mich zu beruhigen oder meine Stimmung zu heben.		
Ich rauche oder trinke (oder nehme andere Stoffe), um mich in Stresssituationen oder wegen Nervosität zu beruhigen.		
Ich bekomme grundlos Schuldgefühle.		
Ich bin in letzter Zeit sehr nörglerisch, habe an allem etwas auszusetzen, breche Streit vom Zaun; mir geht jede Gelassenheit ab.		
Ich gehe shoppen, um mich von Stress abzulenken.		
<b>Ergebnis</b>		

### Auswertung:

**0–3 Punkte:** Die gute Nachricht lautet: Sie kommen mit dem normalen Alltagsstress gut zurecht. Machen Sie so weiter – Sie machen es gut! Genießen Sie das SOS-Heilprogramm als Stärkung für Ihre Gesundheit und Ihren Hormonhaushalt; versuchen Sie gleichzeitig, Stressfaktoren so weit wie möglich auszuschalten.

**> 3 Punkte:** Okay, im Moment sieht es so aus, als sei Stress ein fester Bestandteil Ihres Lebens. Ich würde Ihnen zum Start des SOS-Programms empfehlen, gleich das fünfte Kapitel zu lesen und die *Stressverursacher* anzugehen. Nachdem es Ihnen gelungen ist, wieder besser zu schlafen und sich zu entspannen, können Sie sich anschließend in etwas mehr Ruhe den Neustart vornehmen. (Wenn es schnell gehen muss, können Sie sogar mit der auf Seite 266 beschriebenen Kurzmeditation beginnen.)

## Ernähren Sie sich nicht richtig oder möglicherweise nicht ausreichend mit frischen pflanzlichen Lebensmitteln?

Symptome	Vor dem Neustart	Nach dem Neustart
Ich bin öfter wie benebelt, vor allem nach dem Essen. (NU)		
Ich habe eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. (NU)		
Ich lasse manchmal eine Mahlzeit ausfallen, weil ich keine Zeit dafür habe. (NM, MAG)		
Ich bekomme Krämpfe in den Füßen oder Beinen. (NM, MAG)		
Ich habe Zuckungen um die Augen/Lider. (NM, MAG)		
Ich knirsche mit den Zähnen. (NM, MAG)		
Ich habe RLS (Restless-Legs-Syndrom). (NM, MAG, E)		
Ich habe Herzaussetzer oder Herzflattern. (NM, MAG, E)		
Ich bekomme Migräne. (NM, MAG, NU)		
Ich habe Menstruationsbeschwerden. (oder PMS) (NM, MAG)		
Ich halte mich überwiegend in geschlossenen Räumen auf. (NM, D)		
Ich ernähre mich vegan (oder vegetarisch) und bekomme nicht genügend Vitamin D und Vitamin B <sub>12</sub> . (NM, MAG, E, Vit-D und B <sub>12</sub> )		
Meine Hände und Füße werden taub oder kribbelig. (NM, B <sub>12</sub> )		
Ich habe Osteopenie oder Osteoporose. (NM, MAG, D, KA)		
Ich habe Insulinresistenz oder Metabolisches Syndrom (oder Diabetes). (NM, MAG, D, NU)		
Meine Haut ist trocken und juckt. (NM, EFS)		
Ich habe trockene Augen. (NM, EFS)		
Ich habe Heißhunger auf Süßes, aber wenige Stunden später fühle ich mich kraftlos. (NU, NM, MAG)		
Meine Haare und Nägel sind spröde. (NM)		
Ich trinke öfter als einmal pro Monat Limonade oder Fruchtsaft. (NU)		
Ich esse vorwiegend Fertiggerichte oder abgepackte Lebensmittel. (NU)		
Ich bekomme leicht blaue Flecken. (NM, C)		
Ich bekomme leicht Zahnfleischbluten. (NM, C)		
Ich habe öfter Verstopfung (oder Reizdarm). (NU)		
Ich fange mir leicht eine Erkältung oder eine Infektion ein. (NM, ZN)		
Ich bekomme Ausschläge, Ekzeme, Allergien (oder Asthma). (NU)		
Nach dem Verzehr bestimmter Speisen bekomme ich Herzrasen. (NU)		
Ich habe rissige Mundwinkel. (NM, Vit-B-Komplex, NU)		
Ich habe weiße Pünktchen auf den Fingernägeln. (NM, ZN)		
Ich habe das Gefühl, dass ich vieles nicht vertrage. (NM)		
<b>Ergebnis</b>		

\* Abkürzungen: B<sub>12</sub> = Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel; C = Vitamin-C-Mangel; D = Vitamin-D-Mangel; E = Eisenmangel; EFS = Mangel an essenziellen Fettsäuren; KA = Kalziummangel; NM = Nährstoffmangel; NU = Nahrungsmittelunverträglichkeit; MAG = Magnesiummangel; ZN = Zinkmangel

### **Auswertung:**

**0–3 Punkte:** Die gute Nachricht lautet: Sie haben keine Gesundheitsprobleme aufgrund falscher Ernährung! Allem Anschein nach ernähren Sie sich richtig; vielleicht lässt sich an der einen oder anderen Stelle noch etwas verbessern. Wenn Sie die Neustart-Phase durchlaufen, achten Sie darauf, ob sich an Ihrem Zustand etwas verbessert. Denn es kann durchaus sein, dass Sie noch Lebensmittelunverträglichkeiten oder -empfindlichkeiten haben, die im Fragebogen gar nicht erwähnt waren.

**> 3 Punkte:** Bei Ihnen besteht eine gewisse Wahrscheinlichkeit für Lebensmittelunverträglichkeiten oder einen Mangel an wichtigen Nährstoffen – insbesondere Eisen, Vitamin D, Magnesium oder Vitamin B<sub>12</sub>. Durch den Neustart werden Sie erkennen, welche Nahrungsmittel Sie nicht vertragen, und die Tests ab Seite 461 werden Ihnen helfen herauszufinden, welche Nährstoffe Sie zusätzlich noch benötigen. Je nach Testergebnis gibt Ihnen die Tabelle auf Seite 220 einen Überblick über gegebenenfalls erforderliche Nahrungsergänzungsmittel. Halten Sie sich in der Neustart-Phase nach Möglichkeit streng an die Vorgaben. Achten Sie besonders darauf, wie es Ihnen geht und wie Sie sich fühlen, wenn Sie bestimmte Lebensmittel weglassen oder was passiert, wenn Sie sie bei Ihrer Ernährung wieder zulassen.

## Im SOS-Modus wegen Blutzuckerschwankungen?

Symptome	Vor dem Neustart	Nach dem Neustart
Ich lasse öfter eine Mahlzeit ausfallen, weil ich keine Zeit dafür habe.		
Ich bin schwach, oder zittrig, weil ich nichts gegessen habe; ich bin ausgehungert, ohne ein Hungergefühl gespürt zu haben, oder ich habe plötzlich einen Hungeranfall mit Heißhunger auf Süßes.		
Trotz Abendessen bin ich vor dem Zubettgehen wieder hungrig.		
Ich habe Heißhunger auf Süßes und Kohlenhydrate.		
Ich wache nachts vor Hunger auf.		
Ich lasse öfter als einmal pro Woche das Frühstück ausfallen.		
Ich esse bewusst kalorienarm, nehme aber trotzdem nicht ab.		
Bei mir wurde Insulinresistenz, Metabolisches Syndrom (oder Diabetes) diagnostiziert.		
Ich bin übergewichtig (vor allem um die Hüften).		
Ich habe polyzystisches Ovarsyndrom (PCOS).		
Ich fange mir leicht eine Pilzinfektion ein.		
Wenn ich etwas Süßes oder Kohlenhydrate gegessen habe, werde ich schnell müde.		
Ich bin leicht gereizt, wenn ich Hunger habe.		
Ich bekomme Kopfschmerzen, wenn ich nichts gegessen habe.		
Ich treibe weniger als dreimal pro Woche Sport.		
Ich bin unterzuckert.		
<b>Ergebnis</b>		

### Auswertung:

**0–3 Punkte:** Die gute Nachricht lautet, dass Ihr Blutzucker sehr konstant ist, was bedeutet, dass Ihr Stoffwechsel sehr gut funktioniert. Falls Sie doch eines der genannten Symptome bemerkt haben, seien Sie beim Neustart mit dem SOS-Programm in dieser Hinsicht besonders achtsam; das lässt sich damit wieder einpendeln.

**> 3 Punkte:** Es ist höchste Zeit, etwas zu unternehmen. Allein in den Vereinigten Staaten haben 63 Millionen Amerikanerinnen und Amerikaner Probleme mit dem Blutzucker, Sie sind also bei Weitem nicht die Einzige. Blutzuckerschwankungen und Insulinresistenz deuten auf ein hohes Risiko für Diabetes und/oder Herzerkrankungen. Meine Empfehlung lautet daher, gleichzeitig mit dem Beginn des SOS-Programms Ihren Blutzucker und Cholesterinspiegel sowie Ihre Insulinresistenz labormäßig untersuchen zu lassen (s. S. 461 ff.). Wenn die Werte erhöht sind, fahren Sie am besten mit dem SOS-Programm fort und nehmen zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel zu sich, die einen gesunden Blutzucker unterstützen, wie auf Seite 320 beschrieben.

## Leiden Sie unter Verdauungsproblemen?

Symptome	Vor dem Neustart	Nach dem Neustart
Gleich nach dem Essen muss ich niesen oder bekomme eine Verstopfung. (DW)		
Ich bekomme Sodbrennen. (GU)		
Ich habe Zöliakie. (GU)		
Ich habe Heißhunger auf Brot (oder Zucker oder Alkohol). (M)		
Ich habe Dünndarmfehlbesiedlung. (DDFB)		
Ich habe Soor (Pilzbefall). (M)		
Ich habe Afterjucken. (M)		
Ich habe chronischen Pilzbefall in der Vagina. (M)		
Ich hatte B-Streptokokken während der Schwangerschaft. (M)		
Ich habe Verstopfung, wenn ich fett gegessen habe. (M)		
Ich leide an durchlässiger Darmwand. (DW)		
Ich habe eine träge Verdauung. (M)		
Ich habe in den vergangenen drei Jahren mehr als einmal Antibiotika genommen. (DW, M)		
Ich musste als Kind (Teenager/junge Erwachsene/in letzter Zeit) Antibiotika nehmen. (DW, M)		
Mein SOS-Modus oder Hashimoto begann nach einer Lebensmittelvergiftung (oder einem Reisedurchfall). (DW, M)		
Ich hatte in den letzten fünf Jahre eine Lebensmittelvergiftung (bzw. Reisedurchfall). (DW, M)		
Ich nehme regelmäßig (wöchentlich oder öfter) Ibuprofen oder Paracetamol oder Ähnliches. (DW, M)		
Ich habe häufig weichen Stuhl. (M, GU)		
Ich bin öfter wie benebelt, vor allem nach dem Essen. (M, GU)		
Ich entdecke manchmal unverdaute Nahrung im Stuhl. (M, GU)		
Ich werde beim Essen sehr schnell satt; pro Mahlzeit kann ich nur ganz wenig essen. (DDFB, M)		
Nach dem Essen wird mir regelmäßig schlecht. (DDFB, M)		
Ich nehme regelmäßig Säureblocker. (DDFB, M)		
Ich leide an Nahrungsmittelunverträglichkeiten. (DW, M, GU)		
Ich habe Beschwerden, nachdem ich Gluten oder Milchprodukte gegessen habe. (DW, M, GU)		
Zu bestimmten Jahreszeiten leide ich unter Allergien oder habe Nahrungsmittelallergien, Asthma oder Ekzeme. (DW, M, GU)		
<b>Ergebnis</b>		

Symptome	Vor dem Neustart	Nach dem Neustart
Nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel bekomme ich Ausschläge oder Ekzeme. (DW, M, GU)		
Ich neige zu Verstopfung; ich habe weniger als einmal am Tag Stuhlgang; mein Darm ist träge. (M, GU)		
Ich nehme regelmäßig Medikamente gegen Sodbrennen oder Säureblocker (oder ich muss Verdauungsenzyme oder andere Mittel nehmen). (DW, M, DDFB)		
<b>Ergebnis</b>		

**Auswertung:**

**0–3 Punkte:** Die gute Nachricht lautet: Ihr Verdauungssystem und Ihr Mikrobiom sind allem Anschein nach gesund und befinden sich in guter Verfassung. Es sind allenfalls kleine Irritationen vorhanden. Da das gesamte SOS-Programm und insbesondere die Neustart-Phase auf die Gesundung des Verdauungstraktes angelegt sind, brauchen Sie so gut wie nichts zu verändern und können einfach den Vorschlägen folgen. Ich empfehle Ihnen, sich nach zwei Wochen einfach noch mal den Fragebogen vorzunehmen.

**> 3 Punkte:** Ihr Verdauungssystem braucht Ihre Hilfe. Fangen Sie gleich mit dem SOS-Heilplan an und beachten Sie insbesondere das ab Seite 279 beschriebene 4-E-Programm für einen gesunden Darm und ziehen Sie es konsequent durch. Wenn Sie das drei Wochen lang gemacht haben und immer noch mehr als fünf Symptome aus dem Fragebogen bei sich feststellen, dann empfehle ich Ihnen, sich an Ihren Hausarzt oder einen Facharzt zu wenden, um entsprechende Tests vornehmen zu lassen (weiterführende Informationen dazu ab Seite 461) und weitere medizinische Betreuung zu bekommen.

## ***Braucht Ihr körpereigenes Entgiftungssystem Unterstützung? Ist Ihr Körper zu stark mit toxischen Stoffen belastet?***

Symptome	Vor dem Neustart	Nach dem Neustart
Ich bekomme regelmäßig (oder häufig) Kopfschmerzen.		
Ich habe Allergien oder Nahrungsmittlempfindlichkeiten.		
Ich bin häufig erschöpft, ohne dass ein Grund dafür erkennbar ist.		
Ich habe Gedächtnis- und Konzentrationsschwächen.		
Ich habe nur jeden zweiten Tag Stuhlgang, manchmal noch seltener.		
Mir sind Parfums oder andere starke Gerüche oder scharfe Gerüche von Chemikalien sehr unangenehm.		
Ich reagiere empfindlich auf Reinigungsmittel im Haushalt.		
Meine Haut reagiert empfindlich auf Parfums, Seifen und Waschmittel oder Reinigungsmittel.		
Von Kaffee bekomme ich Herzrasen und werde nervös und ängstlich.		
Ich habe mehr als zwei Amalgamfüllungen.		
Ich verwende Zahnpasta mit Fluor.		
Meine Pubertät begann, bevor ich zehn Jahre alt war.		
Ich leide an PMS oder sehr schmerzhaften, unregelmäßigen Perioden.		
Ich habe empfindliche Brüste oder regelmäßige Knoten.		
Ich trinke viel aus Plastikbehältern (oder erhitze meine Mahlzeiten in Plastikbehältern).		
Ich leide an Chronischem Erschöpfungssyndrom (oder Fibromyalgie).		
Ich schwitze kaum.		
Ich nehme regelmäßig Paracetamol oder Ähnliches.		
Ich verwende täglich Make-up (keine Naturkosmetik).		
Ich verwende Parfums oder parfümierte Produkte wie Deos, Seifen, Shampoos oder Haarspray.		
Ich verwende konventionelle Reinigungsmittel im Haushalt.		
Ich wohne in einem Neubau, der sehr gut isoliert ist.		
Ich esse öfter als einmal im Monat Fleisch oder Molkereiprodukte aus konventioneller Viehhaltung.		
Ich esse konventionell angebautes Obst und Gemüse.		
Ich esse regelmäßig Fisch oder Meeresfrüchte, ohne dabei auf die Herkunft zu achten.		
<b>Ergebnis</b>		

### ***Auswertung:***

**0–3 Punkte:** Die gute Nachricht lautet, dass es bei Ihnen keine offensichtlichen Anzeichen für eine übermäßige toxische Belastung gibt und dass Ihre körpereigene Entgiftung zufriedenstellend arbeitet. Falls Sie dennoch kleinere Probleme damit haben sollten, wird das SOS-Programm wesentlich dazu beitragen, Ihren Körper zu entgiften und die daran beteiligten Organe zu stärken.

**> 3 Punkte:** Sie müssen davon ausgehen, dass Ihr Körper mit toxischen Stoffen belastet ist und dass Ihre körpereigenen Entgiftungsorgane wie Leber oder Nieren, auch die Haut, Unterstützung brauchen. Das SOS-Programm sorgt dafür, einerseits die allgemeine Belastung mit Schadstoffen, Stoffwechselabfallprodukten und sonstigen für den Kör-

per giftigen Stoffen zu reduzieren, andererseits die Entgiftungsorgane zu stärken. Sie sollten unbedingt das SOS-Programm durchziehen und anschließend weiterhin darauf achten, toxische Stoffe zu vermeiden und sich von gesunden, nicht schädlichen Nahrungsmitteln und Kräutern zu ernähren, die ich Ihnen immer wieder vorschlagen und empfehlen werde, vor allem im sechsten Kapitel mit dem Titel »Innere Erneuerung«. Falls Sie mehr als 8 Punkte erzielt haben, ist Ihre aktuelle Belastung gravierend und Ihren Entgiftungsorganen fehlen bestimmte Nährstoffe und die Energie, die sie brauchen, um ihre Funktion zu erfüllen. Wenn Sie nach vier Wochen mit meinem Programm immer noch eine hohe toxische Belastung spüren, sollten Sie sich an Ihren Hausarzt oder einen Facharzt wenden, um mit entsprechenden Tests genau feststellen zu lassen, wie hoch die Belastung Ihres Körpers tatsächlich ist.

## Haben Sie verborgene Infektionen?

Symptome	Vor dem Neustart	Nach dem Neustart
Meine Beschwerden begannen nach einer (Virus-)Infektion.		
Ich bin öfter müde, als ich es sein sollte.		
Ich bin permanent erschöpft.		
Meine Muskeln fühlen sich schwer und kraftlos an.		
Meine Gelenke schmerzen und sind geschwollen.		
Ich hatte früher einmal eine Epstein-Barr-Infektion.		
Ich habe jetzt eine Epstein-Barr-Infektion.		
Ich habe ständig (oder jetzt) geschwollene Lymphknoten.		
Ich leide an Hashimoto-Thyreoiditis.		
Ich leide an Sodbrennen und wurde wegen Helicobacter pylori (bakterielle Mageninfektion) behandelt.		
Ich hatte bereits einmal Zytomegalie.		
Ich hatte eine Herpesinfektion.		
Ich bekomme oft Fieberbläschen (besonders unter Stress).		
Ich hatte einmal einen Zeckenbiss, der nicht richtig behandelt wurde, oder bei mir wurde bereits einmal Lyme-Borreliose festgestellt.		
<b>Ergebnis</b>		

### Auswertung:

**0–3 Punkte:** Die gute Nachricht lautet: Allem Anschein nach haben Sie keine verborgenen Infektionen. Ihr Immunsystem funktioniert gut und Sie können es zusätzlich unterstützen, indem Sie sich an die Vorschläge und Regeln aus dem SOS-Programm zu halten.

**> 3 Punkte:** Es kann gut sein, dass eine verborgene Infektion eine Ursache für Ihren Zustand ist. Folgen Sie dem SOS-Programm und gehen Sie nach dessen Abschluss noch einmal diesen Fragebogen durch. Wenn Sie mindestens vier Wochen lang meine Empfehlungen für eventuelle verborgene Infektionen befolgt haben und beim erneuten Test wieder in etwa die gleiche Punktzahl erreichen wie am Anfang, sollten Sie einen Arzt aufsuchen und sich entsprechend testen lassen.

## Ihr persönliches Krankheitsbild

Ihr persönliches Krankheitsbild			
Beschwerdebild	Auswertung heute/Datum	2. Auswertung/Datum	3. Auswertung/Datum
SOS-Ü			
SOS-E			
Schilddrüsenunterfunktion			
Stress			
Nahrungsmittel- unverträglichkeiten			
Blutzucker			
Verdauungsstörungen			
Umweltgifte			
verborgene Infektionen			
mein Taille-Hüften-Verhältnis (siehe Seite 95)			

### Meine persönlichen Beschwerden auf einen Blick

Verwenden Sie diese Tabelle, um einen Überblick über die wichtigsten Beschwerdekompexe zu gewinnen. Als Basis dienen die Werte der oben stehenden Tabelle. Dann folgen die nächsten Schritte und gegebenenfalls Labortests.

meine Beschwerden	meine nächsten Schritte	erforderliche Tests
Mein SOS-Modus ist:		
Verdacht auf Schilddrüsenunterfunktion ja/nein		
die Grundursachen meiner Beschwerden, sortiert nach Ergebnis:		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		