

HELGA Fragebogen 1 von 3



Woche												
Ich werde erst 4-5 Stunden nach einer Mahlzeit wieder hungrig.												
Mein Bauch/Magen fühlt sich zwischen den Mahlzeiten angenehm an.												
Wenn ich esse, werde ich schnell satt und das hält auch lange an.												
Mein Hunger ist vorhersehbar und stabil von einem Tag auf den nächsten.												
Summe HUNGER												
Meine Energie ist über den Tag hinweg und von einem Tag auf den nächsten stabil.												
Wenn ich erschöpft bin, erhole ich mich schnell und meine Energie ist schnell gleich hoch wie zuvor.												
Ich habe immer die Energie, die ich brauche, ohne dafür auf bestimmte Nahrungsmittel oder koffeinhaltige Getränke zurückgreifen zu müssen.												
Ich kann mich schnell und problemlos motivieren, kann mich gut konzentrieren und erledige Dinge effektiv.												
Summe ENERGIE												

HELGA Fragebogen 2 von 3



Woche												
Ich bin entspannt, ohne Sorgen oder Ängste.												
Ich bin nach einem stressigen, deprimierenden oder schmerzhaften Erlebnis schnell wieder gut gelaunt.												
Meine Stimmung ist von einem Tag auf den nächsten vorhersehbar und eigentlich immer gleich gut und stabil von früh bis abends.												
Meine Stimmung bleibt ausgeglichen und ruhig, egal, was um mich herum gerade los ist (Leute, Lärm, Temperatur, Licht etc.)												
Summe LAUNE												
Ich höre ohne Probleme auf zu essen, wenn ich satt bin (oder ein Bedürfnis nach einem bestimmten Nahrungsmittel befriedigt habe).												
Ich habe den ganzen Tag lang keine Gier, Gelüste oder Heißhungerattacken.												
Ich denke zwar hin und wieder an Essen, ich muss aber nicht ständig an ein bestimmtes Nahrungsmittel denken.												
Ich kann mit Stress umgehen, ohne dadurch Gier/Gelüste auf bestimmte Lebensmittel zu bekommen.												
Ich habe fast nie Lust auf Süßes oder Alkohol nach einer Mahlzeit.												
Summe G-G-H												

HELGA Fragebogen 3 von 3

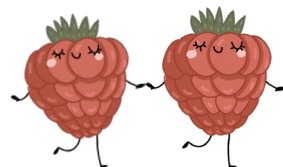


Woche												
Ich schlafe schnell ein.												
Ich schlafe problemlos durch.												
Ich bekomme ausreichend erholsamen, tiefen Schlaf und fühle mich wach, ausgeruht und voller Energie, wenn ich aufwache.												
Sogar wenn ich mal nicht optimal schlafe, habe ich genug Energie um meinen Tag zu meistern.												
Summe SCHLAF												
Ich habe mindestens einmal täglich Stuhlgang von Typ 3 oder 4 (aber nicht öfter als 3 Mal). (Seite 20)												
Ich pupse nicht öfter als 10-15 Mal pro Tag - und diese Blähungen sind weder besonders störend noch sehr geruchsintensiv.												
Ich habe so gut wie nie ein Völlegefühl, Übelkeit, einen aufgeblähten Bauch, Bauchkrämpfe, Sodbrennen oder muss husteln, wenn ich mich hinlege.												
Mein Stuhlgang entspricht allermeistens den Kriterien eines optimalen Stuhlgangs (Seite 20).												
Summe VERDAUUNG												

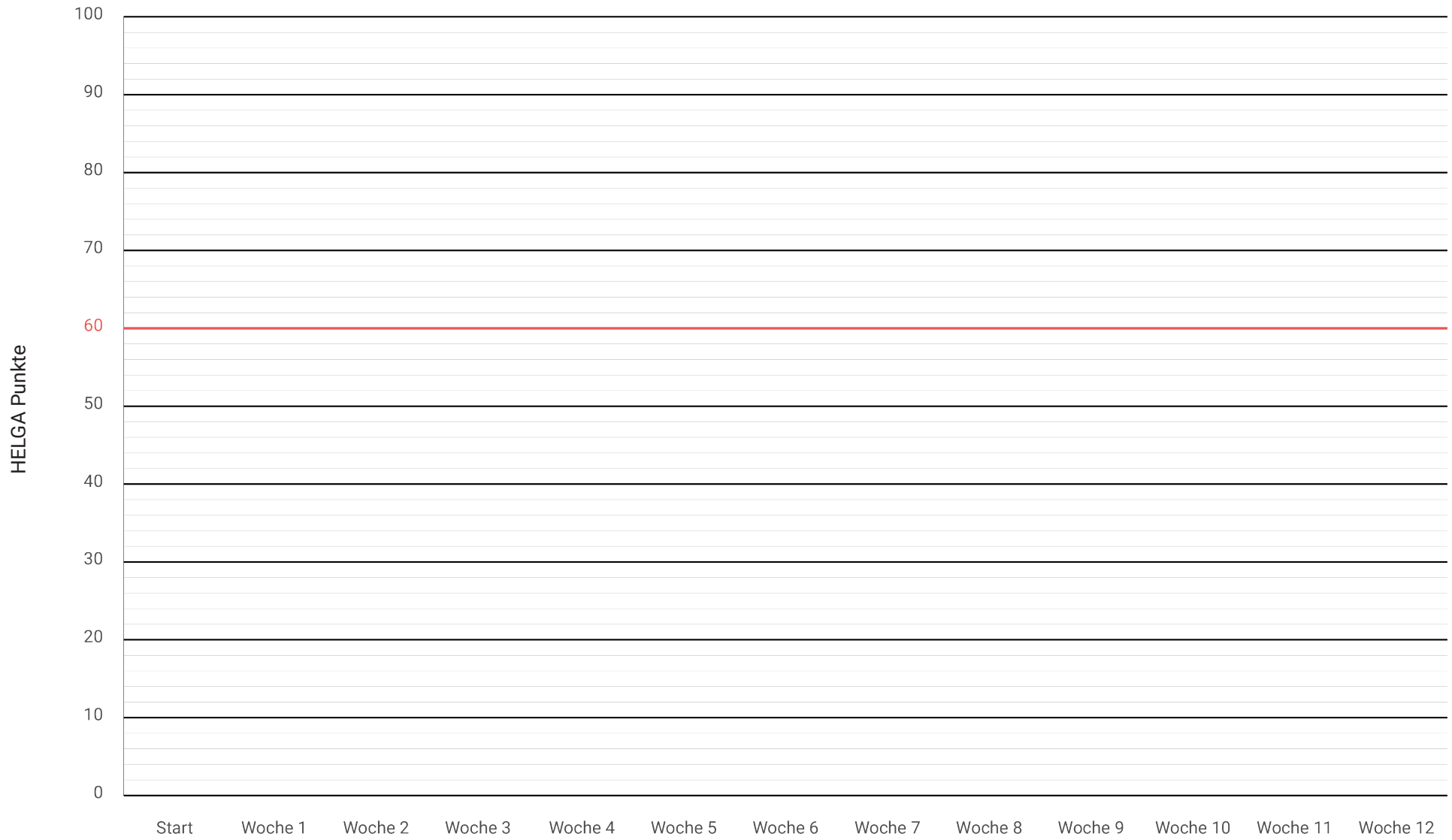
HELGA Ergebnis



Woche												
HUNGER												
ENERGIE												
LAUNE												
GIER - GELÜSTE - HEISSHUNGER												
SCHLAF (AUSRUHEN)												
VERDAUUNG												
HELGA GESAMT												



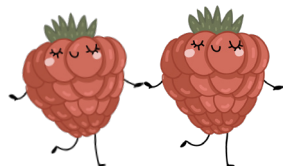
Mein HELGA Verlauf



HELGA Ergebnis



Woche												
HUNGER												
ENERGIE												
LAUNE												
GIER - GELÜSTE - HEISSHUNGER												
SCHLAF (AUSRUHEN)												
VERDAUUNG												
HELGA GESAMT												



Bristol Stuhlformen Skala

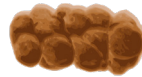


Typ 1



Einzelne, feste Kügelchen
(schwer auszuscheiden)

Typ 2



Wurstartig, klumpig

Typ 3



Wurstartig, rissige Oberfläche

Typ 4



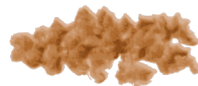
Wurstartig, glatte Oberfläche

Typ 5



Einzelne, weiche, glattrandige
Klumpchen, leicht auszuscheiden

Typ 6



Einzelne, weiche Klumpchen
mit unregelmäßigem Rand

Typ 7



Flüssig, ohne feste Bestandteile

Meine Maßstabelle



Miss immer an der breitesten Stelle und trage die Zahl in cm in die Liste ein.

Bauchumfang (Taille)

- Vor dem Frühstück
- Keine Kleidung.
- Ungefähr auf der Höhe des Bauchnabels.
- Muskeln entspannen
- Nicht den Bauch einziehen.

Oberschenkel

An der dicksten Stelle messen.

Oberarm

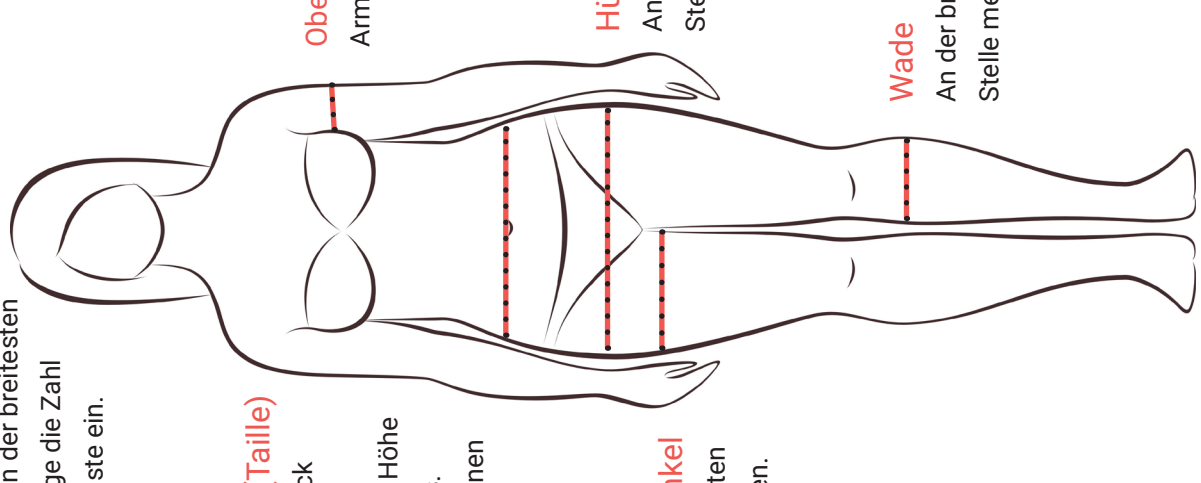
Arm locker hängen lassen.

Hüfte

An der breitesten Stelle des Pos messen.

Wade

An der breitesten Stelle messen.



Meine Maßtabelle



Datum												
Gewicht												
Veränderung zum letzten Mal												
Veränderung gesamt seit Beginn												

Bauch												
Hüfte												
Oberschenkel rechts												
Oberschenkel links												
Oberarm rechts												
Oberarm links												
cm gesamt												
Veränderung zum letzten Mal												
Veränderung gesamt seit Beginn												

