MOMEDICA

ONLINE-SUMMIT · 18. BIS 27. NOVEMBER 2026

Dein Gesundheitscheck

16 Selbsttests für zu Hause – plus 6 Extra-Tests

Wie erholsam ist dein Schlaf? Wie gut kommst du die Treppe hoch? Ist deine Vergesslichkeit normal? Unsere Expertinnen und Experten zeigen dir, worauf du achten kannst – und wann es Zeit ist, genauer hinzuschauen.

Ein Online-Summit des Weltgesundheitsforums · gemeinsam mit MOMEDICA und QS24

So nutzt du dieses Heft

Jeder Selbsttest stammt aus einem Gespräch des Summits. Du siehst, wer ihn empfiehlt, aus welchem Video er kommt und an welchem Summit-Tag du mehr darüber erfährst.

Nimm dir pro Test ein paar Minuten Zeit. Manche Tests laufen über eine oder zwei Wochen. Notiere deine Beobachtungen, dann kannst du sie zum nächsten Arzttermin mitnehmen.

Such dir heraus, was dich betrifft. Du musst nicht alle Tests machen.

> **Wichtig**
> Die Selbsttests helfen dir, deinen Körper aufmerksamer zu beobachten. Sie ersetzen keine ärztliche Untersuchung und keine Diagnose. Wenn du unsicher bist oder Beschwerden anhalten, sprich mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder deiner Therapeutin. Bei akuten Beschwerden wie starkem Brustschmerz oder plötzlicher Atemnot ruf den Notruf 112.

DIE TESTS IM ÜBERBLICK

01	Schnarchen mit Atempausen? Der Partner-Check	Tag 1
02	Wie oft musst du nachts raus?	Tag 1
03	Die 4-4-8-Atmung	Tag 1
04	Der Treppen-Check	Tag 2
05	Deine 150-Minuten-Bilanz	Tag 2
06	Der Stuhlgang-Check	Tag 3
07	Der Säureblocker-Check	Tag 3
08	Blutdruck in den Wechseljahren im Blick	Tag 4
09	Vergesslich – oder schon ein Warnzeichen?	Tag 5
10	Der Finger-Check: Wie stabil ist dein System?	Tag 6
11	Reicht das Wochenende noch?	Tag 6
12	Bildschirmzeit: schätzen, dann messen	Tag 6
13	Knirschst du nachts?	Tag 9
14	Nahrungsergänzung: Die Qualitäts-Checkliste	Tag 9
15	Der Koordinations-Check im Flur	Tag 10
16	Herzinfarkt bei Frauen: die anderen Zeichen	Tag 10
17	Einschlafen mit dem Tagesrückblick	Tag 10
18	Das Kopfschmerz-Tagebuch	Extra
19	Gewohnheit oder schon Sucht?	Extra
20	Bekommst du genug Eiweiß?	Extra
21	Blutdruck richtig selbst messen	Extra
22	Blasenschwäche: Welcher Typ bist du?	Extra

Schnarchen mit Atempausen? Der Partner-Check

01

Mark Warnecke & Dr. med. Kurt Müller · aus dem Video »Müde, kraftlos, antriebslos – was hinter chronischer Müdigkeit wirklich steckt«

> *»Das ist ein gurgelndes Schnarchen. Das ist nicht ein normales Schnarchen … Also das kann eigentlich der Laie gut erkennen.«*

SO GEHT'S

1. Frag deine Partnerin oder deinen Partner: Schnarche ich? Gibt es Atemaussetzer und danach ein gurgelndes, nach Luft schnappendes Einatmen?
2. Beobachte dich tagsüber: Schlafe ich ein, sobald ich mich irgendwo hinsetze und zur Ruhe komme?
3. Fühlst du dich morgens trotz ausreichend Schlaf wie erschlagen?

SO WERTEST DU AUS

Gurgelndes Schnarchen mit Atempausen, dazu Tagesmüdigkeit und schnelles Einnicken in Ruhe, sind laut den Experten typische Zeichen für nächtliche Atemaussetzer.

MEINE NOTIZEN

Wann zum Arzt? Wenn mehrere Punkte zutreffen, lass das ärztlich abklären. Unbehandelte Atemaussetzer rauben dem Körper die Erholung.

Wie oft musst du nachts raus?

02

Prof. Dr. Dr. Andreas Pfützner · aus dem Video »Müde trotz Schlaf – was Männer über schlechten Schlaf wissen sollten«

> *»Einmal wird es wohl jedem passieren in der Nacht … wenn man dann doch häufiger auf die Toilette muss, dann hat das ja eher pathologische Gründe.«*

SO GEHT'S

1. Notiere ein bis zwei Wochen lang, wie oft du nachts zum Wasserlassen aufstehst.
2. Schreib dazu, wie viel du am Abend getrunken hast. Das Bier oder der Tee vor dem Schlafengehen zählt mit.
3. Notiere deine Schlafdauer. Als Orientierung nennen die Experten etwa sieben bis acht Stunden.

SO WERTEST DU AUS

Ein- bis zweimal pro Nacht gilt laut der Expertenrunde als normal. Wer regelmäßig häufiger aufstehen muss, hat meist einen Grund dafür, etwa eine vergrößerte Prostata oder einen schlecht eingestellten Blutzucker.

MEINE NOTIZEN

Wann zum Arzt? Bei regelmäßig mehr als zwei nächtlichen Toilettengängen ärztlich abklären lassen (Prostata, Blutzucker).

Die 4-4-8-Atmung

03

Prof. Dr. Andreas Sönnichsen · aus dem Video »Atemprobleme – wann wird Luftnot zum Warnsignal?«

> *»Ich zähle bis vier. In den Bauch einatmen … die Luft anhalten und dann bis acht zählen und ausatmen. Wenn das zu lang ist, kann man es natürlich auch 3-3-6 machen.«*

SO GEHT'S

1. Leg eine Hand auf den Bauch und atme in den Bauch.
2. Bis 4 zählend einatmen, bis 4 zählend die Luft anhalten, bis 8 zählend ausatmen.
3. Ist dir das zu lang, nimm 3-3-6.
4. Übe regelmäßig, nicht erst, wenn du aufgeregt bist.

SO WERTEST DU AUS

Das Ausatmen ist doppelt so lang wie das Einatmen. So kommt der Körper zur Ruhe.

MEINE NOTIZEN

Wann zum Arzt? Bei erstmals auftretender Atemnot oder Druck auf der Brust ärztliche Hilfe holen.

Der Treppen-Check

04

Prof. Dr. Alexander Rondeck · aus dem Video »Rund ums Gewicht – Warum die Waage nicht die ganze Wahrheit erzählt«

> *»Wenn ich da schon Schnappatmung habe und erst mal durchatmen muss, dann weiß ich: Okay, ich muss jetzt schon was machen. Und da spielt das Alter keine Rolle.«*

SO GEHT'S

1. Nimm statt Aufzug oder Rolltreppe zwei bis drei Stockwerke zu Fuß, in normalem Tempo.
2. Achte oben darauf: Muss ich nach Luft schnappen und erst einmal stehen bleiben?

SO WERTEST DU AUS

Schnappatmung nach zwei, drei Stockwerken ist laut Prof. Rondeck ein klares Signal, etwas zu tun, unabhängig vom Alter. Die falsche Konsequenz wäre, künftig die Rolltreppe zu nehmen. Die richtige: mehr Bewegung in den Alltag holen.

MEINE NOTIZEN

Wann zum Arzt? Neue oder zunehmende Atemnot bei Belastung, vor allem mit Druck auf der Brust, vor dem Trainingsstart ärztlich abklären lassen.

Deine 150-Minuten-Bilanz

05

Prof. Dr. Dr. Andreas Pfützner · aus dem Video »Diabetes verhindern trotz familiärer Veranlagung«

> *»150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche … Das kann durchaus sein, dass man zügig geht, Radfahren, Schwimmen, Tanzen … aber auch Gartenarbeit, wenn man sich dabei anstrengt.«*

SO GEHT'S

1. Notiere eine Woche lang jede Minute Bewegung, bei der du dich spürbar anstrengst: zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen, Nordic Walking, Treppensteigen, anstrengende Gartenarbeit.
2. Zähl am Ende der Woche zusammen.
3. Wenn du viel sitzt: Steh jede Stunde kurz auf und geh ein paar Schritte. Prof. Pfützner nennt das einen »Bewegungssnack«.

SO WERTEST DU AUS

Das Ziel sind 150 Minuten pro Woche. Laut Prof. Pfützner ist das einer der wirksamsten Hebel, um einem Diabetes vorzubeugen, auch bei familiärer Veranlagung.

MEINE NOTIZEN

Wann zum Arzt? Bei Vorerkrankungen die Belastung in Absprache mit deiner Ärztin oder deinem Arzt steigern.

Der Stuhlgang-Check

06

Prof. Dr. Burkhard Schütz · aus dem Video »Reizdarm, Sodbrennen und Co. – wann wird es ernst?«

> *»Der Stuhlgang sollte nicht zu hart sein, auch nicht zu weich, sondern wohlgeformt … Also man sollte nicht mit einem hochroten Kopf auf der Toilette sitzen.«*

SO GEHT'S

1. Beobachte eine Woche lang: Wie oft habe ich Stuhlgang?
2. Wie ist die Beschaffenheit: zu hart, zu weich oder wohlgeformt?
3. Muss ich stark pressen?

SO WERTEST DU AUS

Ideal ist laut Prof. Schütz überwiegend einmal täglich, wohlgeformt und ohne Pressen. Ein ausgelassener Tag ist kein Grund zur Sorge. Nur einmal pro Woche ist dagegen nicht normal.

MEINE NOTIZEN

Wann zum Arzt? Wochenlang anhaltende oder immer wiederkehrende Verdauungsbeschwerden ärztlich abklären lassen.

Der Säureblocker-Check

07

Dr. med. Maria Hempel · aus dem Video »Reizdarm, Sodbrennen und Co. – wann wird es ernst?«

> *»Wann ist dieser Protonenpumpenhemmer angesetzt worden, warum ist er angesetzt worden? Wie geht es Ihnen heute? Und alles, was länger als vier Wochen ist, machen wir einen Auslassversuch.«*

SO GEHT'S

1. Schau in deinen Medikamentenplan: Nehme ich einen Magensäureblocker (z. B. Pantoprazol, Omeprazol)?
2. Notiere: Seit wann? Aus welchem Grund wurde er verordnet? Wie geht es mir heute?

SO WERTEST DU AUS

Nimmst du den Säureblocker länger als vier Wochen, ist das laut Dr. Hempel ein Anlass, über einen Auslassversuch zu sprechen.

MEINE NOTIZEN

Wann zum Arzt? Den Auslassversuch nur gemeinsam mit deiner Ärztin oder deinem Arzt machen. Nicht eigenmächtig und nicht abrupt absetzen.

Blutdruck in den Wechseljahren im Blick

08

Aus der Expertenrunde »Herz und Kreislauf verstehen« · aus dem Video »Herz und Kreislauf verstehen. Warnsignale richtig deuten.«

> *»Wenn man weiß, wie ihr normaler Blutdruck ist, dann steigt er um zehn bzw. 20 Millimeter Hg im systolischen Bereich, beim diastolischen so um fünf an. Das ist schon ein Hinweis, dass in dem System irgendwas nicht mehr passt.«*

SO GEHT'S

1. Miss regelmäßig und notiere deinen persönlichen »Normalwert«.
2. Achte ab Beginn der Wechseljahre auf Veränderungen: Steigt der obere Wert um 10 bis 20, der untere um etwa 5 mmHg?
3. Notiere Herzstolpern oder Herzklopfen in Ruhe, besonders beim Einschlafen in Linksseitenlage.

SO WERTEST DU AUS

Ein Anstieg in dieser Größenordnung ist laut der Expertenrunde ein Hinweis, dass sich im Hormon- und Kreislaufsystem etwas verändert.

MEINE NOTIZEN

Wann zum Arzt? Herzstolpern und anhaltend erhöhten Blutdruck immer ärztlich abklären lassen.

Vergesslich – oder schon ein Warnzeichen?

09

Prof. Dr. Andreas Sönnichsen · aus dem Video »Gedächtnisprobleme – harmlos oder Beginn von etwas Größerem?«

> *»Jetzt bin ich in den Keller gegangen … Was wollte ich jetzt eigentlich? Ist das noch normal? Ich würde sagen, es ist noch normal … dass sie das Gleiche mehrmals erzählt hat innerhalb eines Gesprächs … Und dann wird es, glaube ich, kritisch.«*

SO GEHT'S

1. Ordne deine Aussetzer ein: Im Keller vergessen, was du holen wolltest, oder den Namen einer neuen Bekanntschaft nicht mehr wissen, das ist laut Prof. Sönnichsen noch normal.
2. Achte darauf, oder bitte Angehörige darauf zu achten: Wird dasselbe innerhalb eines Gesprächs nach wenigen Minuten erneut erzählt?
3. Frag dein Umfeld: Angehörige bemerken Veränderungen oft früher als man selbst.

SO WERTEST DU AUS

Kleine Alltagsaussetzer sind normal. Wiederholungen innerhalb eines Gesprächs nach wenigen Minuten sind ein Warnzeichen.

MEINE NOTIZEN

Wann zum Arzt? Bei solchen Wiederholungen die Ursache ärztlich abklären lassen.

Der Finger-Check: Wie stabil ist dein System?

10

Sandra Speich, Gesundheitswissenschaftlerin · aus dem Video »Burnout beginnt leise – diese Warnsignale sollten Sie ernst nehmen«

> *»Das ist ein so schöner Gesundheitsmesser … Wenn in diesen Fingern nur zwei oder drei Dinge nicht funktionieren, dann bricht das System auseinander und es beginnt eine Störung.«*

SO GEHT'S

1. Nimm deine Hand und geh die Bereiche nacheinander durch.
2. Daumen, Geben und Auftanken: Stimmt das Verhältnis von Arbeit, Leistung und Reden zu Ruhe, Musik und Sonne? Ist auch die Verdauung in Ordnung?
3. Mittelfinger, Schlafrhythmus: Kann ich ein- und durchschlafen? Bin ich morgens erholt?
4. Ringfinger, Sexualität: Lebe und mag ich mein Frau- bzw. Mannsein? Ist die Lust noch da?
5. Zuhause-Gefühl: Fühle ich mich zu Hause und bei der Arbeit wohl, oder gibt es Dauerspannung?

SO WERTEST DU AUS

Wackeln zwei oder drei Bereiche, ist das laut Sandra Speich ein frühes Warnsignal. Dann gerät das System aus dem Gleichgewicht.

MEINE NOTIZEN

Wann zum Arzt? Wenn mehrere Bereiche über Wochen wackeln, hol dir Unterstützung, ärztlich oder therapeutisch.

Reicht das Wochenende noch?

11

Aus der Expertenrunde »Männer unter Druck« · aus dem Video »Männer unter Druck – wann Stress gefährlich wird«

> *»Am Anfang sagen sie: Ich brauche das Wochenende so dringend, dann kommt der Kurzurlaub … Irgendwann war er drei Wochen im Urlaub und kommt nicht erholt aus drei Wochen Urlaub zurück.«*

SO GEHT'S

1. Erhole ich mich am Wochenende noch?
2. Brauche ich inzwischen einen Kurzurlaub, um wieder aufzutanken?
3. Komme ich selbst aus einem längeren Urlaub nicht erholt zurück?
4. Zusatzfrage von Prof. Harald Matthes: Wo habe ich mir die Latte gelegt, und reiße ich sie meistens oder schaffe ich sie? Ist es überhaupt meine eigene Latte?

SO WERTEST DU AUS

Die Fragen bilden eine Treppe: Je weiter unten du mit »Ja« antwortest, desto weiter fortgeschritten ist die Erschöpfung. Wer seine Latte ständig reißt, steht laut Prof. Matthes unter negativem Stress.

MEINE NOTIZEN

Wann zum Arzt? Wenn selbst ein längerer Urlaub nicht mehr erholt, ist es Zeit, dir Unterstützung zu holen.

Bildschirmzeit: schätzen, dann messen 12

Aus der Expertenrunde »Ständig online, ständig abgelenkt« · aus dem Video »Ständig online, ständig abgelenkt – was digitale Medien mit uns machen«

> *»Da ist man meistens erstaunt, wenn man dann selber einschätzen soll, wie viele Stunden habe ich in der Woche dafür aufgegeben.«*

SO GEHT'S

1. Schätze: Wie viele Stunden pro Woche verbringe ich am Smartphone und vor Bildschirmen?
2. Miss danach eine Woche lang mit der Bildschirmzeit-Funktion deines Handys nach.
3. Vergleiche Schätzung und Messung.

SO WERTEST DU AUS

Es gibt keinen festen Grenzwert. Der Unterschied zwischen Schätzung und Messung ist der eigentliche Aha-Moment.

MEINE NOTIZEN

Knirschst du nachts?

13

Prof. Dr. Albrecht Hempel · aus dem Video »Gesunde Zähne bis ins hohe Alter – worauf es wirklich ankommt«

> *»Man kann sich vor den Spiegel stellen … und dann kann man sehen: Gibt es Abschliffstellen? … Den Muskel können Sie tasten. Wenn er weh tut, ist er überansprucht.«*

SO GEHT'S

1. Zeig vor dem Spiegel deine Zähne: Gibt es abgeflachte, abgeschliffene Kanten?
2. Frag deinen Partner oder deine Partnerin: Knirsche ich nachts?
3. Ertaste den Kaumuskel an der Wange und massiere ihn kräftig: Tut er weh?
4. Zusätzlich: Hast du häufig einen trockenen Mund? Nimmst du mehrere Medikamente?

SO WERTEST DU AUS

Abschliffstellen deuten auf nächtliches Knirschen, ein schmerzender Kaumuskel ist überlastet. Ein trockener Mund ist häufig eine Nebenwirkung von Medikamenten und begünstigt Zahnfleischentzündungen.

MEINE NOTIZEN

Wann zum Arzt? Bei Abschliff, Kieferschmerzen oder wiederkehrenden Zahnfleischentzündungen zahnärztlich abklären lassen.

Nahrungsergänzung: Die Qualitäts-Checkliste

14

Dr. med. Simon Feldhaus · aus dem Video »Qualität in der Naturheilkunde: Worauf es bei Nahrungsergänzungsmitteln wirklich ankommt«

> *»Da möchte ich jetzt sehen, welcher Fisch, wo gefangen. Und wo ist die Messung auf Schwermetalle. Und wenn der Hersteller das alles nicht bieten kann, würde ich so ein Produkt definitiv nicht nehmen.«*

SO GEHT'S

1. Frag den Hersteller, am besten schriftlich: Welcher Rohstoff wird verwendet und woher stammt er?
2. Bei Fischöl: Welcher Fisch, wo gefangen?
3. Gibt es eine Prüfung auf Schwermetalle?
4. Ist der Preis plausibel oder auffällig billig?
5. Bei Ölen: Riecht das Produkt ranzig?

SO WERTEST DU AUS

Kann ein Hersteller Rohstoff, Herkunft und Schwermetallprüfung nicht belegen, würde Dr. Feldhaus das Produkt nicht nehmen. Ein ungewöhnlich niedriger Preis ist ein Warnsignal für die Qualität.

MEINE NOTIZEN

Der Koordinations-Check im Flur

15

Prof. Dr. Alexander Rondeck · aus dem Video »Gesund altern durch Bewegung: Wie kleine Schritte chronische Krankheiten verhindern können«

> *»Mir ist wichtiger, dass man das fünf Minuten macht und das täglich. Am besten immer zur gleichen Tageszeit.«*

SO GEHT'S

1. Stell dir einen geraden Strich im Flur vor, am besten in Reichweite einer Wand.
2. Stufe 1: Geh Schritt für Schritt vorwärts auf dem Strich.
3. Stufe 2: Geh rückwärts auf dem Strich.
4. Stufe 3: Zähl dabei von 100 rückwärts.
5. Übe täglich etwa fünf Minuten, möglichst zur gleichen Zeit.

SO WERTEST DU AUS

Die Stufe, die du sicher schaffst, zeigt deinen aktuellen Stand. Fortschritt erkennst du daran, dass es mit der Zeit immer leichter fällt.

MEINE NOTIZEN

Wann zum Arzt? Wer unsicher auf den Beinen ist, übt nur mit Halt an der Wand oder mit einer Begleitperson.

Herzinfarkt bei Frauen: die anderen Zeichen

16

Dr. med. Simone Fritschi · aus dem Video »Beschwerden ab 50 – was Frauen nicht einfach hinnehmen sollten«

> *»Ganz häufig ist es bei Frauen so, dass die eben nicht die typischen linksthorakalen Beschwerden haben … die Frauen haben oft eben einfach nur Luftnot oder Übelkeit oder auch Schmerzen im Bereich der Brust, die ausstrahlen in den Kiefer oder in den Rücken.«*

SO GEHT'S

1. Kenne das klassische Zeichen: Schmerz in der linken Brust, der in den Arm ausstrahlt.
2. Kenne die Zeichen, die bei Frauen häufiger sind: einfach nur Luftnot, Übelkeit oder Brustschmerzen, die in den Kiefer oder Rücken ausstrahlen.

SO WERTEST DU AUS

Bei Frauen verläuft ein Herzinfarkt oft untypisch und wird deshalb leicht übersehen.

MEINE NOTIZEN

Wann zum Arzt? Bei Verdacht auf einen Herzinfarkt sofort den Notruf 112 wählen. Hier zählt jede Minute.

Einschlafen mit dem Tagesrückblick

17

Prof. Dr. Harald Matthes · aus dem Video »Heilung ist immer Selbstheilung«

> *»Den Tag, wie er gewesen ist, noch mal rückwärts vor meinem inneren Auge ablaufen zu lassen … und manchmal passiert es dann schon, dass ich gar nicht mehr bis ganz zum Anfang des Morgens komme.«*

SO GEHT'S

1. Lass im Bett den Tag rückwärts vor deinem inneren Auge ablaufen, vom Abend bis zum Morgen.
2. Beobachte dich dabei wohlwollend von außen: Was war gut, was nicht so gut, was hätte ich anders machen können?
3. Notiere über ein paar Wochen deine Schlafdauer und wie erholt du dich fühlst.

SO WERTEST DU AUS

Als Orientierung nennt Prof. Matthes sechs bis acht Stunden Schlaf. Regelmäßig mehr als neun Stunden hält er für nicht normal.

MEINE NOTIZEN

Wann zum Arzt? Wer regelmäßig mehr als neun Stunden schläft und trotzdem müde ist, sollte das ärztlich besprechen.

MOMEDICA

ZUGABE

6 Extra-Tests

Sechs weitere Selbsttests aus Gesprächen mit unseren Expertinnen und Experten – für alle, die noch tiefer einsteigen möchten.

Das Kopfschmerz-Tagebuch

18

Dr. med. Kurt Müller & Prof. Dr. Harald Matthes · aus dem Video »Ständig Kopfschmerzen – wann Sie handeln sollten«

> *»Man notiert: Wann habe ich Kopfschmerz? Und dann notiert man dazu: Was habe ich zuvor gemacht? … Ernährung, Tätigkeit und Stresslevel.«*

SO GEHT'S

1. Notiere bei jedem Kopfschmerz Datum und Uhrzeit.
2. Was hast du kurz davor gegessen oder getrunken?
3. Was hast du getan: lange am Bildschirm, ein schwieriges Gespräch?
4. Wie hoch war dein Stress an diesem Tag, auf einer Skala von 0 bis 10?

SO WERTEST DU AUS

Wiederkehrende Muster zeigen mögliche Auslöser, die du gezielt weglassen kannst.

MEINE NOTIZEN

Wann zum Arzt? Kopfschmerzen, die nicht mehr aufhören, oder neu auftretende Kopfschmerzen im höheren Alter ärztlich abklären lassen.

Gewohnheit oder schon Sucht?

19

Prof. Dr. Dr. Andreas Pfützner & Prof. Dr. Harald Matthes · aus dem Video »Ist das schon Sucht? / Bin ich süchtig?«

> *»Wollen Sie wissen, ob Sie abhängig sind, dann nehmen Sie sich doch mal ganz bewusst vor, mal eine Woche auf das zu verzichten, an was Sie sich so gewöhnt haben. (Pfützner) – 4 bis 6 Wochen ist da sozusagen die Zeit, um wirklich zu gucken. (Matthes)«*

SO GEHT'S

1. Wähle eine Gewohnheit: das Handy am Abend, das Glas Wein, Süßes.
2. Verzichte bewusst darauf: erst eine Woche, besser vier bis sechs Wochen.
3. Beobachte: Gelingt es ohne starke Unruhe und Gereiztheit? Hältst du deine Vorsätze?

SO WERTEST DU AUS

Gelingt der Verzicht gelassen, ist es eine Gewohnheit. Scheitern Vorsätze immer wieder, ist das laut den Experten ein Hinweis auf Kontrollverlust.

MEINE NOTIZEN

Wann zum Arzt? Nicht geeignet bei körperlicher Abhängigkeit von Alkohol, Beruhigungs- oder Schmerzmitteln. Hier nie ohne ärztliche Begleitung absetzen.

Bekommst du genug Eiweiß?

20

Mark Warnecke · aus dem Video »Wie viel Protein brauche ich wirklich?«

> *»Ich war total erschrocken, als ich das mal ausgewertet habe, und bin dann einfach mal ein paar Tage mit einem Zettel und Stift mitgelaufen.«*

SO GEHT'S

1. Notiere einige Tage lang sofort alles, was du isst und trinkst, nicht abends aus dem Gedächtnis.
2. Schätze oder wiege grob die Mengen.
3. Lass den Eiweißgehalt mit einem kostenlosen Ernährungsprotokoll im Internet berechnen.
4. Teile das Tageseiweiß in Gramm durch dein Körpergewicht in Kilogramm.

SO WERTEST DU AUS

Unter etwa 1 g Eiweiß pro kg Körpergewicht liegst du an der unteren Grenze. Mark Warnecke empfiehlt rund 1,5 g pro kg.

MEINE NOTIZEN

Wann zum Arzt? Bei Nierenerkrankungen deine Eiweißmenge ärztlich abstimmen.

Blutdruck richtig selbst messen

21

Prof. Dr. Andreas Sönnichsen · aus dem Video »Augen und Ohren – diese Warnsignale werden oft übersehen«

> *»Drei, vier Mal am Tag, über zehn Tage, 14 Tage. Dann habe ich so 30, 40 Werte … weil ein einmal zu hoher Blutdruck ist ja völlig unbedeutend.«*

SO GEHT'S

1. Miss zu Hause drei- bis viermal täglich über 10 bis 14 Tage.
2. Miss nicht direkt nach Aufregung oder Anstrengung.
3. Bilde Durchschnittswerte, für die Tageszeiten und insgesamt.

SO WERTEST DU AUS

Erst der Durchschnitt aus 30 bis 40 Werten zeigt, ob dein Blutdruck wirklich zu hoch ist. Ein einzelner hoher Wert sagt wenig.

MEINE NOTIZEN

Wann zum Arzt? Ist der Durchschnitt erhöht, besprich das mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Verordnete Blutdruckmittel nie eigenmächtig absetzen.

Blasenschwäche: Welcher Typ bist du? 22

Aus der Expertenrunde »Blase, Beckenboden und Intimgesundheit« · aus dem Video »Blase, Beckenboden und Intimgesundheit – was Frauen wissen sollten«

> *»Haben Sie beim Husten, Lachen, Niesen … Probleme? … oder wenn ich den Schlüssel in die Tür stecke, dass ich so dringend auf die Toilette muss.«*

SO GEHT'S

1. Frage 1: Verliere ich Urin beim Husten, Lachen oder Niesen?
2. Frage 2: Kommt der Harndrang plötzlich und sehr stark, etwa beim Aufschließen der Haustür, und muss ich sehr häufig?

SO WERTEST DU AUS

Ja bei Frage 1 spricht für eine Belastungsschwäche des Beckenbodens, Ja bei Frage 2 für eine Dranginkontinenz. Beides zusammen ist eine Mischform, und sie wird jeweils anders behandelt.

MEINE NOTIZEN

Wann zum Arzt? Lass gynäkologisch oder urologisch klären, welche Form vorliegt, und sprich das Thema ruhig offen an.

MOMEDICA

ONLINE-SUMMIT »LÄNGER GESUND«

Und jetzt: dabei sein.

Jeder Test ist nur ein kleiner Ausschnitt. In den Videos erklären dir die Expertinnen und Experten, was hinter deinen Beobachtungen steckt – und was du selbst tun kannst.

- **18. bis 27. November 2026**
- **130 Videos** mit über 80 Expertinnen und Experten
- Jeden Morgen eine E-Mail mit dem Link zu den neuen Videos
- Jedes Video ist **48 Stunden kostenfrei** verfügbar

Wenn du alles dauerhaft behalten möchtest, kannst du das Summit-Paket erwerben. Das ist freiwillig.

Der Summit und dieses Heft vermitteln Wissen und Perspektiven. Sie ersetzen keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.
Ein Online-Summit des Weltgesundheitsforums · gemeinsam mit Momedica und QS24 · momedica.com