



WHO-5 Wohlfühltest für:

WHO-5 Wohlfühltest

**aktuelle Therapie:** Gesprächstherapie  Heileurythmie  rhythmische Massage

**pflanzliche-, anthroposophische Medikamente:** Rebalance  Relaxane  Ginseng  Guarana  Aqua Maris

**Supplemente/Nahrungsergänzung:** Zink  Eisen  Vitamin-D  B-Komplex  Magnesium  Omega-3  Myo-Inositol

**Psychopharmaka:**

Wählen Sie für jede Aussage eine Antwort, die Ihrer Meinung nach am besten beschreibt, wie Sie sich in den letzten 2 Wochen gefühlt haben.

In den letzten zwei Wochen	die ganze Zeit	meistens	etwas mehr als die Hälfte der Zeit	etwas weniger als die Hälfte der Zeit	meistens	zu keinem Zeitpunkt
	5	4	3	2	1	0
... war ich froh und guter Laune	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Erläuterung:** Summenwert: 0 bezeichnet das schlechteste Befinden, 25 das beste.

Prozentwert (= Summenwert x 4): 0 bezeichnet das schlechteste Befinden, 100 das beste.

**Ihr Summenwert:**

**Ihr Prozentwert:**

**Summenwert über 13 Punkten:** Dieses Ergebnis spricht für ein gutes Wohlbefinden. Ihre Lebensqualität ist momentan nicht beeinträchtigt.

**Summenwert unter 13 Punkten:** Eine behandlungsbedürftige Überlastung, ein Burnout oder eine Depression können nicht sicher ausgeschlossen werden. Geringe Wohlfühlwerte rechtfertigen noch keine Diagnose. Sie sind jedoch ein ausreichender Grund, eine gezielte Diagnostik durchführen zu lassen.