Der Allergie-Code
Neurodermitis, Asthma und Allergien verstehen und überwinden

von Dr. Peter Liffler

ISBN 978-3-8449-162-1
Buchausgabe lieferbar im Ullstein Verlag

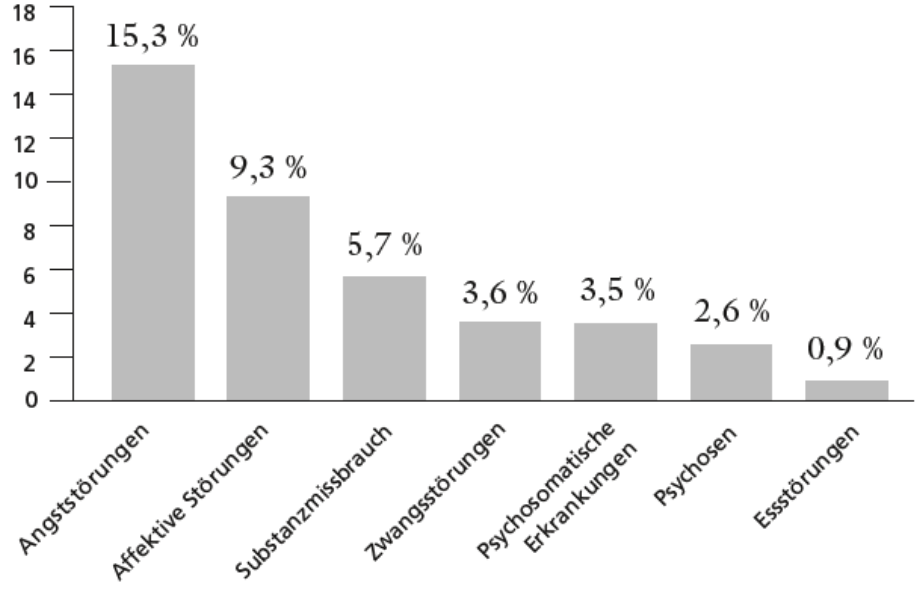
Inhalt

Track	*Titel*
1	**Denkanstöße · Vorwort**
3	**Einleitung** ▪ 30 Millionen Deutsche schniefen, keuchen und kratzen sich ▪ 38 Prozent der Deutschen leiden unter psychischen Störungen ▪ Haben allergische Erkrankungen und psychische Störungen dieselben Ursachen? ▪ Jammern die Deutschen auf hohem Niveau? ▪ Atopia – die Begegnung mit dem Ungewöhnlichen
11	**Der Weg ist das Ziel** ▪ Das Kinderkrankenhaus Park Schönfeld in Kassel ▪ Die Anforderungen waren groß – der Handlungsspielraum klein ▪ Die Kinder-Rehabilitation in den Achtzigern ▪ Die Reha-Klinik auf der Ostsee-Insel Fehmarn ▪ Der erfüllte Traum von einer Landarztpraxis ▪ Das Therapeutikum Westfehmarn und die Erprobung der Ambulanten Rehabilitation
20	**Die Fachklinik Bellevue – ein Paradies für Patienten und Ärzte?** ▪ Ein komplementärmedizinisches Konzept mit Schwerpunkt Homöopathie ▪ Die Neuausrichtung des Konzepts: Aktive Auseinandersetzung statt Vermeidung ▪ Die Eltern ▪ Fallbeispiele und Dokumentationen ▪ Fazit
61	**Warum Überbehütung Kinder krank macht** ▪ Die psychische Entwicklung des Kindes ▪ Die Sorgen um die Zukunft der Kinder nehmen zu ▪ Experten warnen vor den Folgen der Überbehütung ▪ Fazit

Track	*Titel*
70	**Sind die Eltern heute sensibler?** ▪ Die sensitiven Charaktere ▪ Elaine N. Aron und die Hochsensitivität
74	**Die Biologie der Wahrnehmungsverarbeitung** ▪ Was versteht man eigentlich unter Sensibilität? ▪ Die Sensibilität ist für die Naturwissenschaft ein Hirngespinst ▪ Die Sensibilität ist der rote Faden in der Evolution ▪ Die Bedeutung der unbewussten Wahrnehmungen ▪ Die Sinnesempfindungen ▪ Das emotionale Machtzentrum im Gehirn ▪ Die Aufrechterhaltung des inneren Gleichgewichts ▪ Das Allgemeine Anpassungssyndrom ▪ Fazit
82	**Der Streit um die Hochsensitivität** ▪ Die NPS als überdauerndes Persönlichkeitsmerkmal ▪ Die phasenweise erhöhte NPS ▪ Die Vermessung der Sensibilität
87	**Eine Studie soll es klären: Besteht ein Zusammenhang zwischen Hochsensibilität und Atopie?** ▪ Die ersten Ergebnisse übertrafen alle Erwartungen ▪ Eine Zusammenfassung der Studienergebnisse ▪ Fazit
95	**Wie viel Sensibilität verträgt der Mensch? – Die Entwicklung eines Sensibilitäts-Tests (SENS-Test)** ▪ Der HS-Test misst nicht das, was er zu messen vorgibt ▪ Die Entwicklung eines Sensibilitäts-Tests (SENS-Test)
97	**Die Schattenseiten des westlichen Lebensstils – Die Entwicklung der Sensibilität im Ost-West-Vergleich** ▪ Der soziale Wandel in der BRD ▪ Verfehlte Klima- und Umweltpolitik ▪ Das ökonomisierte Gesundheitswesen ▪ Der Umbau des Sozialstaats ▪ Resümee
115	**Die Atopie überwinden – Das SHS-Konzept** ▪ Der Paradigmenwechsel: Systemische Hyposensibilisierung statt Unterdrückung ▪ Die Diagnostik ▪ Die Therapie ▪ Die Systemische Hyposensibilisierung ist mehr als eine Vision

Abb. 1

DIE HÄUFIGSTEN PSYCHISCHEN STÖRUNGEN IM ERWACHSENENALTER



Quelle: Jacobi et al (2014), Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung

Abb. 2

IgE-VERMITTELTE ALLERGISCHE SOFORTREAKTION

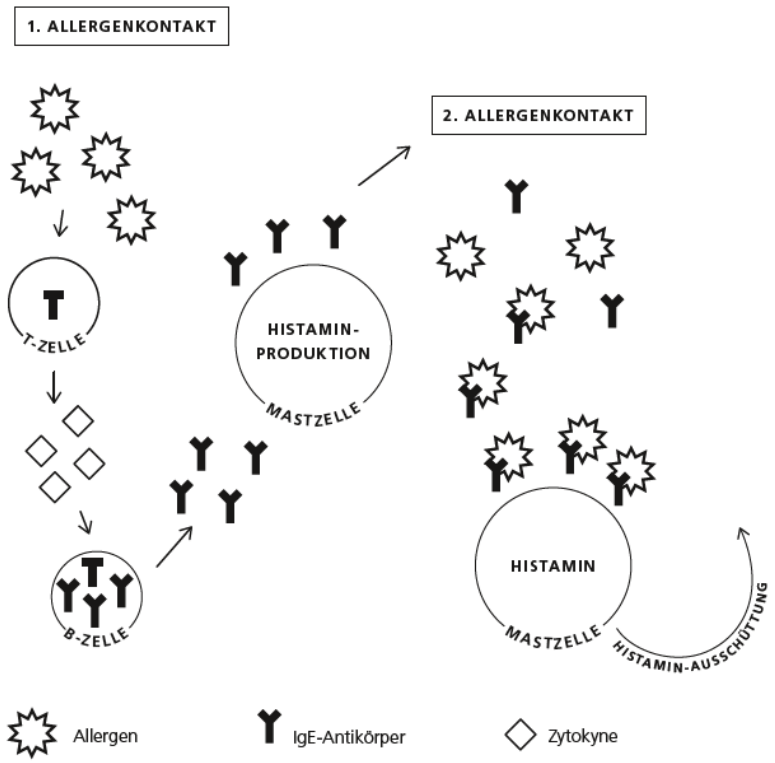


Abb. 3

NAHRUNGS-MITTEL	KU/L	KL. (1–6)	NAHRUNGS-MITTEL	KU/L	KL. (1–6)
Nahrungsmittel-screening	> 100		Johannisbrot	0,71	2
			Rapssamen	0,71	2
Eiklar	> 100	6	Weintraube	0,67	1
Kartoffel	> 100	6	Gurke	0,66	1
Milcheiweiß	78,60	5	Spinat	0,65	1
Eigelb	22,20	4	Brokkoli	0,64	1
Truthahnfleisch	3,85	3	Grüne Bohnen	0,63	1
Dinkel	3,77	3	Blumenkohl	0,63	1
Roggenmehl	3,58	3	Melone	0,61	1
Weizenmehl	2,34	2	Olive	0,61	1
Lammfleisch	1,47	2	Avocado	0,60	1
Hirse	1,32	2	Rote Beete	0,59	1
Gerstenmehl	1,31	2	Senf	0,58	1
Weißkohl	1,10	2	Mango	0,58	1
Kürbis	1,08	2	Forelle	0,55	1
Sellerie	1,01	2	Grüner Apfel	0,55	1
Pastinake	0,76	2	Seelachs	0,51	1
Fenchel	0,74	2	Hafermehl	0,50	1
Zucchini	0,88	2	Sojabohne	0,30	1
Tomate	0,87	2	Süßkartoffel	0,27	(1)
Blaubeere	0,86	2	Birne	0,22	(1)
Preiselbeere	0,80	2	Rindfleisch	0,20	(1)
Karotte	0,80	2	Hühnerfleisch	0,18	(1)
Hafermehl	0,50	1	Erdnuss	0,14	(1)
Schweinefleisch	0,48	1	Runkelrübe	< 0,35	(1)
Reis	0,45	1	Porree	< 0,35	(1)
Quinoa	0,46	1	Rhabarber	< 0,35	(1)
Apfel rot	> 0,35	1	Buchweizenmehl	0,34	(1)

Abb. 4
DIE VERARBEITUNG DER WAHRNEHMUNGEN AUF DEM WEG ZUM GROßHIRN

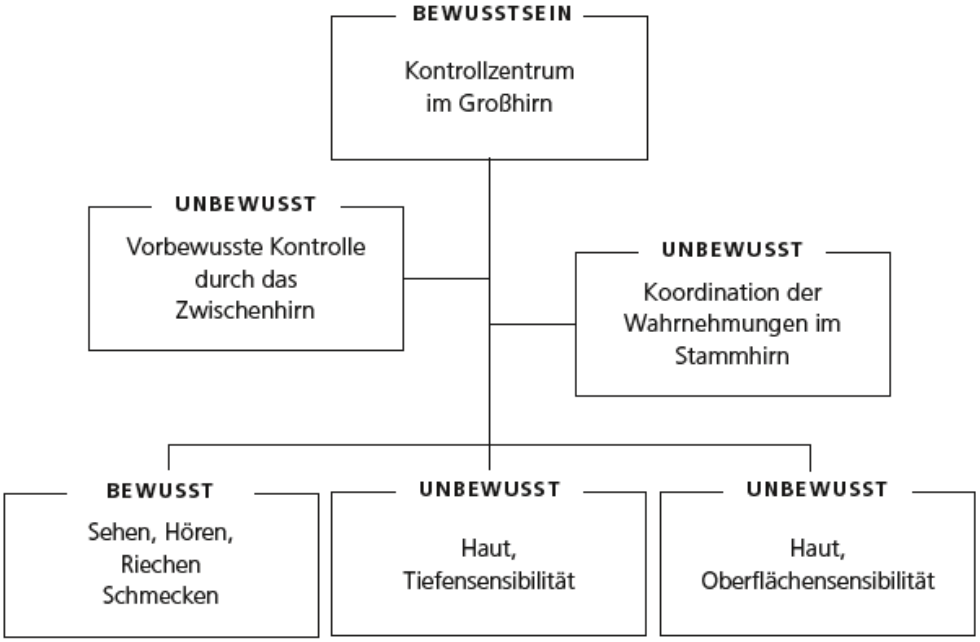


Abb. 5
DIE FAKTOREN DES ALLERGIE-CODES

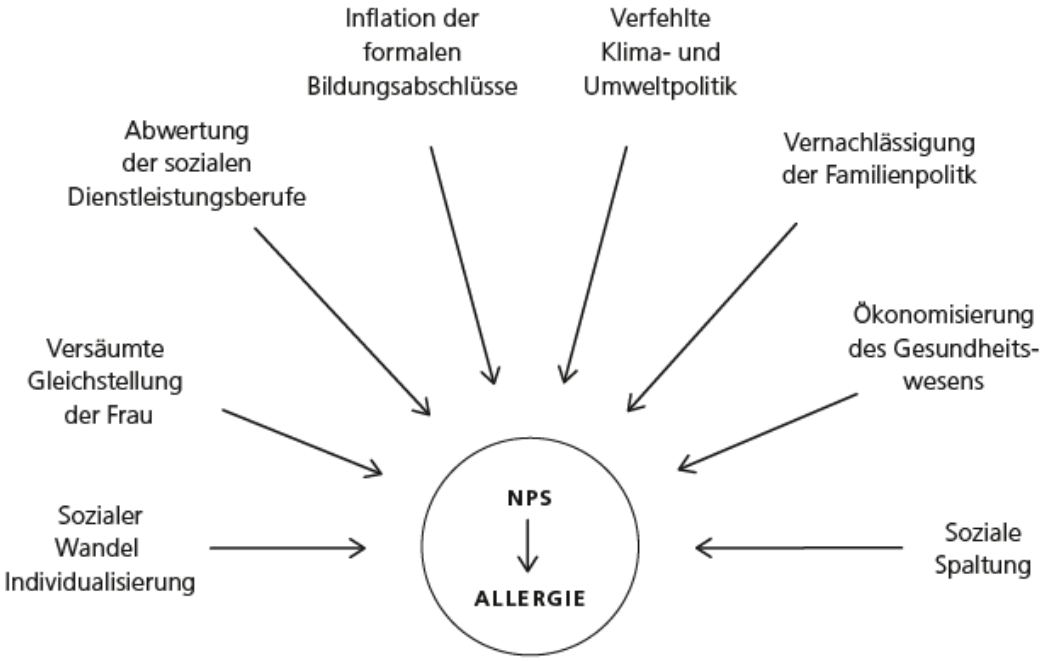


Abb. 6
DIE SYSTEMISCHEN AUSWIRKUNGEN DER ERHÖHTEN SENSIBILITÄT BEZIEHUNGSWEISE SENSITIVITÄT

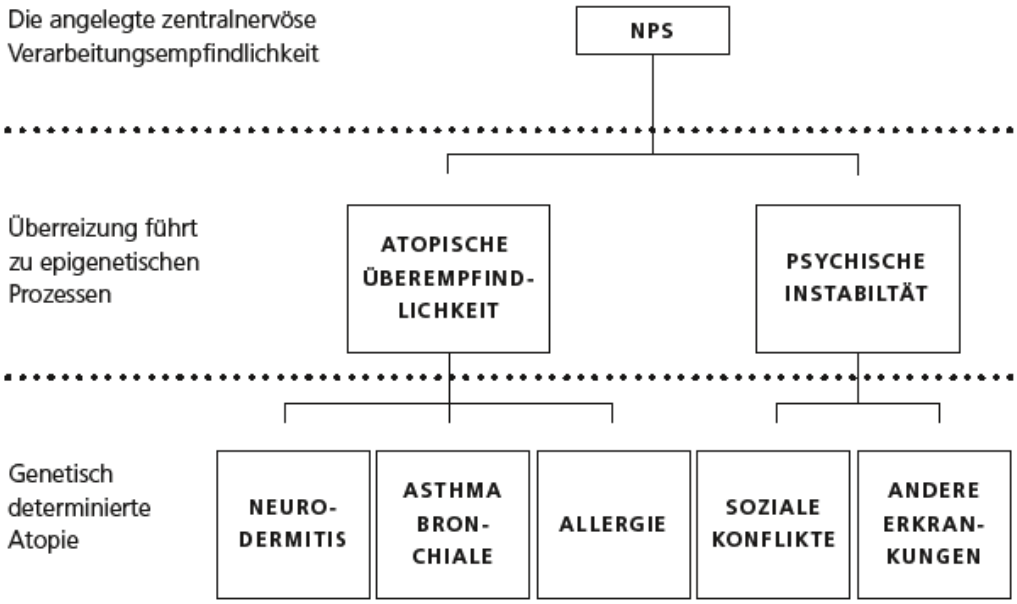


Abb. 7
DIE ATOPIKER - KARRIERE

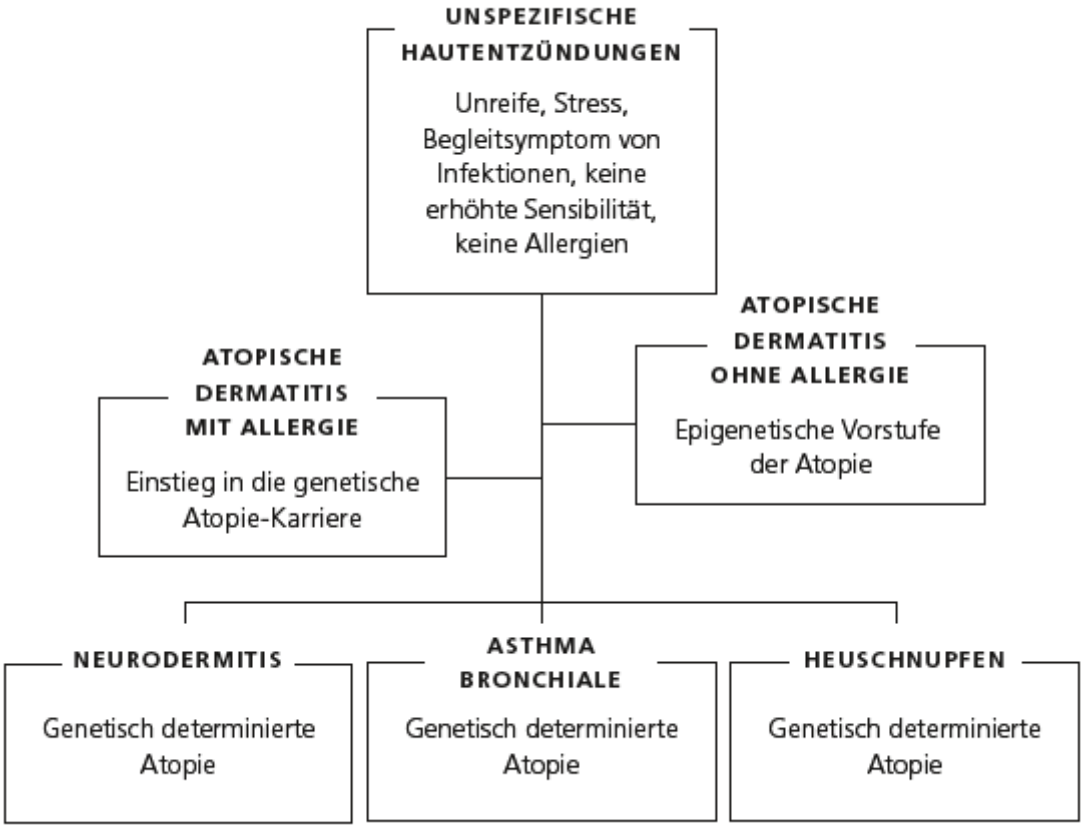


Abb. 8

NUTRITIVE ALLERGENE	PRICK-TEST + BIS +++ 0 = NATIV	IGE-KLASSE	IGE-KLASSE ERHITZT
Sonnenblumenkerne		6	
Erdnuss		6	
Haselnuss		6	
Walnuss		6	
Mandel		5	
Rindfleisch	+	3	
Schweinefleisch	+	3	
Kuhmilch	+++	6	
Eiklar	+++	5	
Eigelb	+++	5	
Rapssamen	0	5	
Kartoffel	0	5	2
Weizenmehl	0	4	2
Roggenmehl	0	4	1
Gerstenmehl	0	4	2
Hafermehl	0	4	3
Dinkel	0	4	2
Quinoa	erh 0	4	2
	nat 0		
Buchweizen	0	4	2
Maismehl	0	4	1
Apfel, grün	0	4	
Karotte	0	4	2
Bohne grün	0	4	2
Blumenkohl	0	4	2
Tomate	0	4	
Gurke	0	4	
Avocado	0	4	2

NUTRITIVE ALLERGENE	PRICK-TEST + BIS +++ 0 = NATIV	IGE-KLASSE	IGE-KLASSE ERHITZT
Reis	0	4	1
Brokkoli	++	3	2
Kürbis	0	3	2
Banane	0	3	
Apfel rot	0	3	2
Birne	0	3	2
Süßkartoffel	0	3	2
Spinat	0	3	1
Rote Linsen	0	3	2
Teffmehl	0		2
Hühnerfleisch	+		2
Putenfleisch	erh 0		2
	nat 0		
Pastinake	0	2	2
Zucchini	0	2	
Amaranth	0	2	2
Rote Beete	0	2	
Kichererbse	0	2	2
Lamm	0	2	2
Kabeljau (Dorsch)	0	2	
Fenchel	0		2
Forelle	0	1	
Hirse	0		1
Olivenöl	0		
Weinsteinbackpulver	0		
Johannisbrotkernmehl	0	0	

AEROGENE ALLERGENE	PRICK-TEST HISTAMIN/ ALLERGEN MM	IGE RAST KLASSE
Birkenpollen	0	6
Haselpollen	+	6
Erlenpollen	(+)	6
Hausstaubmilbe I	+	6
Hausstaubmilbe II	+	6
Hundeschuppen	0	6
Gräsermischung	0	5
Roggenpollen	0	5
Pferdeschuppen	0	5
Katzenschuppen	+	5
Beifuß	0	4
Spitzwegerich	0	4
Alternaria alternata	0	2

Abb. 9

NAHRUNGS-MITTEL	RAST-KLASSE	RAST-KLASSE ERHITZT	PROVO-KATION 24 H	SSLIT	ODR/ SEKUNDÄR-BASIS	PRIMÄR BASIS
Sonnenblumenkerne	6		–	x		
Erdnuss	6		–	x		
Haselnuss	6		–	x		
Walnuss	6		–	x		
Mandel	5		–	x		
Rindfleisch	3		–			
Schweinefleisch	3		–			
Kuhmilch			–	x		
Eiklar	5		–	x		
Eigelb	5		–	x		
Rapssamen	5		–	x		
Kartoffel	5	2	–		x	
Weizenmehl	4	2	–	x		
Roggenmehl	4	1	–	x		
Gerstenmehl	4	2	–	x		
Hafermehl	4	3	–	x		
Dinkel	4	2	–	x		
Quinoa	4	2	neg		x	
Buchweizen	4	2	pos	x		
Maismehl	4	1	neg		x	
Apfel, grün	4		pos		x	
Karotte	4	2	pos		x	
Bohne grün	4	2	pos		x	
Blumenkohl	4	2	neg		x	
Tomate	4		neg		x	
Gurke	4		neg		x	
Avocado	4	2	pos		x	
Reis	4	1	neg		x	x
Brokkoli	3	2	neg		x	
Kürbis	3	2	neg		x	

NAHRUNGS-MITTEL	RAST-KLASSE	RAST-KLASSE ERHITZT	PROVO-KATION 24 H	SSLIT	ODR/ SEKUNDÄR-BASIS	PRIMÄR BASIS
Banane	3		neg		×	
Apfel rot	3	2	neg			×
Birne	3	2	neg			×
Süßkartoffel	3	2	neg		×	
Spinat	3	1	neg		×	×
Rote Linsen	3	2	neg		×	
Teffmehl			neg			×
Hühnerfleisch		2	neg		×	
Putenfleisch		2	neg		×	
Pastinake	2	2			×	
Zucchini	2		neg		×	
Amaranth	2	2	neg		×	
Rote Beete	2		neg		×	
Kichererbse	2	2	neg		×	
Lamm	2	2	neg		×	
Kabeljau (Dorsch)	2		neg			×
Fenschel		2	neg		×	
Forelle	1		neg		×	×
Hirse		1			×	×
Olivenöl					×	×
Weinsteinbackpulver					×	×
Johannisbrotkernmehl	0				×	

Abb. 10
IgE-VERMITTELTE SENSIBILISIERUNGEN

INHALATIVE ALLERGENE	KU/L	CAP
Screening	>100	positiv
Lieschgras	>100	6
Roggenpollen	>100	6
Beifuß	59,5	5
Erle	>100	6
Birke	>100	6
Hasel	>100	6
Katzenschuppen	2,47	2
Pferdeschuppen	0,52	1
Hundeschuppen	5,22	3

NAHRUNGS-MITTEL	KU/L	CAP
Screening	24,4	positiv
Nussmischung	>100	positiv
Milcheiweiß	4,29	3
Hühnereiweiß	2,79	2
Dorsch	0,6	2
Weizenmehl	34,0	4

NAHRUNGS-MITTEL	KU/L	CAP
Roggenmehl	32,0	4
Gerstenmehl	27,6	4
Hafermehl	31,7	4
Reis	35,7	4
Erdnuss	64,7	5
Sojabohne	24,4	4
Tomate	67,1	5
Rindfleisch	0,31	0
Karotte	57,6	5
Orange	27,6	4
Erdbeere	50,0	4
Eigelb	1,73	2
Hühnerfleisch	0,33	0
Sellerie	86,2	5
Melone	18,2	4
Dinkel	31,9	4
Zitrone	60,0	5
Paprika	30,5	4

SENS–TEST
BIOGRAFISCHER FRAGEBOGEN FÜR ERWACHSENE

MERKMAL	X
Geschlecht	
1 weiblich	☐
2 männlich	☐
Altersgruppe	
3 ≥ 18 Jahre	☐
4 21–30 Jahre	☐
5 31–40 Jahre	☐
6 41–50 Jahre	☐
7 51–60 Jahre	☐
8 über 60 Jahre	☐
Schulbildung	
9 Hauptschule	☐
10 Realschule	☐
11 Abitur	☐
12 Fachhochschulabschluss	☐
13 Hochschulabschluss	☐
Tätigkeitsfeld	
14 Medizin, Erziehung, Bildung	☐
15 Kunst, Kultur, Medien	☐
16 Polizei, Militär, Grenzschutz	☐
17 Verwaltung	☐
18 Wirtschaft, Handel, Banken	☐

MERKMAL	X
19 Rechtswesen	☐
20 Technik, Industrie, Handwerk	☐
21 Hotel- und Gaststätten-gewerbe	☐
Berufliche Stellung	
22 Auszubildender, Student	☐
23 Facharbeiter	☐
24 Angestellter	☐
25 Beamter	☐
26 Selbstständig, freiberuflich	☐
27 Vorruhestand, Rentner	☐
Jährl. Nettoeinkommen	
28 > 36 000 €	☐
29 20 000 € bis 36 000 €	☐
30 < 20 000 €	☐
Wohnort	
31 Landgemeinde < 5000 E	☐
32 Kleinstadt 5 – 10 000 E	☐
33 Stadt 10 – 100 000 E	☐
34 Kl. Großstadt 100 – 500 000 E	☐
35 Gr. Großstadt > 500 000 E	☐

MERKMAL	X
Bundesland	
36 Ost	☐
37 West	☐
Gesundheitliche Störungen	
38 Ich bin überwiegend gesund	☐
39 Neurodermitis	☐
40 Andere Hautkrankheiten	☐
41 Asthma bronchiale	☐
42 Heuschnupfen	☐
43 Allergien, Unverträglichkeiten	☐
44 Erschöpfung, Burnout-Syndrom	☐
45 Angststörungen, Phobien	☐
46 Depressive Verstimmungen	☐
47 Ohrgeräusche	☐
48 Essstörung	☐
49 Schlafstörung	☐
50 Chronische Schmerzen	☐
51 Inanspruchnahme Psychotherapie	☐

MERKMAL	X
Falls Sie Kinder haben	
52 Kind aus zweiter oder weiterer Ehe/Partnerschaft	☐
53 Mein/e Kind/er ist/sind gesund	☐
54 Neurodermitis	☐
55 Asthma bronchiale	☐
56 Heuschnupfen	☐
57 Allergien, Unverträglichkeiten	☐
58 Schlafstörung	☐
59 Angststörungen	☐
60 Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperkinesie-Syndrom	☐
61 Andere chronische Erkrankung	☐

SENS-TEST
ERWACHSENE

NR.	ITEM	NIE-MALS	MÖG-LICH	HÄU-FIGER	MEIS-TENS	IM-MER
1	Ich fühle mich oft überfordert, wenn ich mich mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Manchmal fühle ich mich so genervt, dass ich niemanden in meiner Nähe ertragen kann.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Ich leide an der Unvollkommenheit und Ungerechtigkeit der Welt.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Ich neige zur Schreckhaftigkeit.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Verkehrslärm, grelle Lichter oder Martinshörner bereiten mir Unbehagen.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Es interessiert mich sehr, was andere über mich denken.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Ich reagiere empfindlich auf raue Textilien.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Wenn ich oder mein Kind krank werden, neige ich zur Überbewertung der Symptome und denke rasch an mögliche Komplikationen.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Unerwartete Veränderungen meines privaten oder beruflichen Umfeldes beunruhigen mich sehr.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Ich habe einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn.	☐	☐	☐	☐	☐

NR.	ITEM	NIE-MALS	MÖG-LICH	HÄU-FIGER	MEIS-TENS	IM-MER
12	Im privaten oder beruflichen Umgang nehme ich atmosphärische Störungen meistens früher wahr als andere.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Ich vermeide Unternehmungen und Situationen, die mich ängstigen könnten.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Ständig laut sprechende Menschen empfinde ich als unangenehm.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Unerwartete Zurückweisung oder Ablehnung treffen mich tief und nachhaltig.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Bei der Fülle von Eindrücken fällt es mir manchmal schwer, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Von übersinnlichen Vorgängen fühle ich mich stark angezogen.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Eine sehr unruhige Umgebung empfinde ich als unangenehm.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Ich reagiere empfindlich auf Kau-, Schmatz- oder Schluckgeräusche anderer.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Ich kann mich gegenüber Gefühlsregungen anderer schlecht abgrenzen.	☐	☐	☐	☐	☐
21	Stimmungsvolle Anlässe wie Ehrungen, Trauerfeiern oder traurige Filme können mich emotional sehr bewegen.	☐	☐	☐	☐	☐

NR.	ITEM	NIE-MALS	MÖG-LICH	HÄU-FIGER	MEIS-TENS	IM-MER
22	An hektischen Tagen fühle ich mich oft so genervt, dass ich mich zurückziehen muss.	☐	☐	☐	☐	☐
23	Schlimme Kindheitserlebnisse kann ich nicht vergessen.	☐	☐	☐	☐	☐
24	Ich reagiere empfindlich auf anregende Genussmittel, wie Kaffee oder Alkohol.	☐	☐	☐	☐	☐
25	Geschrei und chaotisches Durcheinander empfinde ich als unangenehm.	☐	☐	☐	☐	☐
26	Für mich ist es sehr wichtig, mein Leben so zu organisieren, dass ich Situationen vermeide, in denen ich mich ärgern muss oder die mich überwältigen.	☐	☐	☐	☐	☐
27	Nach ergebnislosen Streitgesprächen neige ich zum Rückzug und länger dauerndem Schweigen.	☐	☐	☐	☐	☐
28	Gewaltverherrlichende und sexistische Filme empfinde ich als unangenehm bis abstoßend.	☐	☐	☐	☐	☐
29	Wenn ich Leistungen unter Druck und Beobachtung erfüllen muss, macht mich das nervös und unsicher, sodass ich meistens hinter meinen eigenen Erwartungen zurückbleibe.	☐	☐	☐	☐	☐
30	Mir liegt viel an meinem Ansehen in der Öffentlichkeit.	☐	☐	☐	☐	☐

SENS–TEST
BIOGRAFISCHER FRAGEBOGEN FÜR KINDER

	MERKMAL	X
Alter		
1	<6 Monate	☐
2	6 Monate – 12 Monate	☐
3	13–24 Monate	☐
4	25–35 Monate	☐
5	3–4 Jahre	☐
6	5–6 Jahre	☐
7	7–8 Jahre	☐
8	9–10 Jahre	☐
9	11–12 Jahre	☐
10	13–14 Jahre	☐
11	15–16 Jahre	☐
12	<18 Jahre	☐
Geschlecht		
13	Mädchen	☐
14	Junge	☐
Gesundheitsfragen Kind		
15	Neurodermitis	☐
16	Heuschnupfen	☐
17	Asthma bronchiale	☐
18	Nahrungsmittelallergie	☐
19	Inhalative Allergie (z. B. Pollen)	☐
20	Andere chron. Krankheit	☐
21	Gesund	☐

	MERKMAL	X
Familienverhältnisse		
22	Kind aus 1. Ehe/Partnerschaft	☐
23	Kind aus 2. Ehe/Partnerschaft	☐
24	Kind aus 3. Ehe/Partnerschaft	☐
25	Kind aus 4. Ehe/Partnerschaft	☐
Gesundheitsfragen Vater		
26	Neurodermitis	☐
27	Heuschnupfen	☐
28	Asthma bronchiale	☐
29	Nahrungsmittelallergie	☐
30	Inhalative Allergie (z. B. Pollen)	☐
31	Andere chron. Krankheit	☐
32	Gesund	☐
33	Inanspruchnahme Psychotherapie	☐
Gesundheitsfragen Mutter		
34	Neurodermitis	☐
35	Heuschnupfen	☐
36	Asthma bronchiale	☐
37	Nahrungsmittelallergie	☐
38	Inhalative Allergie (z. B. Pollen)	☐
39	Andere chron. Krankheit	☐
40	Gesund	☐
41	Inanspruchnahme Psychotherapie	☐

SENS-TEST
KINDER AB 6 JAHRE

NR.	ITEM	NIE-MALS	MÖG-LICH	HÄU-FIGER	MEIS-TENS	IM-MER
	Meine Tochter/mein Sohn					
1	ist sehr aufmerksam und bemerkt auch geringe Veränderungen sofort	☐	☐	☐	☐	☐
2	ist sehr empfindsam und mit-fühlend	☐	☐	☐	☐	☐
3	leidet oft unter Ein- und Durchschlafstörungen	☐	☐	☐	☐	☐
4	verhält sich gegenüber Fremden freundlich und höflich	☐	☐	☐	☐	☐
5	ist etwas schreckhaft	☐	☐	☐	☐	☐
6	ist fleißig, strebsam und diszipliniert	☐	☐	☐	☐	☐
7	ist eher geduldig und ausdauernd	☐	☐	☐	☐	☐
8	verhält sich vorsichtig und vorausschauend	☐	☐	☐	☐	☐
9	erscheint oft ernst und nach-denklich	☐	☐	☐	☐	☐
10	ist ehrgeizig und neigt dazu, sich zu überfordern	☐	☐	☐	☐	☐
11	ist in allem gründlich und genau	☐	☐	☐	☐	☐
12	ist auffällig berührungs- und schmerzempfindlich	☐	☐	☐	☐	☐
13	erregt sich leicht wegen Kleinigkeiten	☐	☐	☐	☐	☐
14	will es allen recht machen	☐	☐	☐	☐	☐
15	übernimmt ungern die alleinige Verantwortung	☐	☐	☐	☐	☐

NR.	ITEM	NIE-MALS	MÖG-LICH	HÄU-FIGER	MEIS-TENS	IM-MER
16	kann sich schlecht entscheiden	☐	☐	☐	☐	☐
17	ist außergewöhnlich geräusch-empfindlich	☐	☐	☐	☐	☐
18	erscheint oft bedrückt und missmutig	☐	☐	☐	☐	☐
19	macht sich Sorgen, den Anforde-rungen nicht gewachsen zu sein	☐	☐	☐	☐	☐
20	reagiert empfindlich auf Unruhe und Lärm	☐	☐	☐	☐	☐
21	legt Wert auf Sicherheit und Stabilität	☐	☐	☐	☐	☐
22	verhält sich in fremder Umgebung meistens zurückhaltend	☐	☐	☐	☐	☐
23	ist bescheiden und hilfsbereit	☐	☐	☐	☐	☐
24	beunruhigen unerwartete Änderungen alltäglicher Abläufe	☐	☐	☐	☐	☐
25	ist leicht beeindruckbar	☐	☐	☐	☐	☐
26	neigt dazu, sich selbst die Schuld zu geben	☐	☐	☐	☐	☐
27	hat kein Problem, sich einzufügen	☐	☐	☐	☐	☐
28	ist ein harmonisches Familienleben wichtig	☐	☐	☐	☐	☐
29	legt Wert auf Ordnung und Sauberkeit	☐	☐	☐	☐	☐
30	zeigt Hinweise auf Hochbegabung	☐	☐	☐	☐	☐

SENS-TEST
SÄUGLINGE UND KLEINKINDER BIS 5 JAHRE

NR.	ITEM	NIE-MALS	MÖG-LICH	HÄU-FIGER	MEIS-TENS	IM-MER
	Meine Tochter/mein Sohn					
1	ist sehr aufmerksam und bemerkt auch geringste Veränderungen	☐	☐	☐	☐	☐
2	ist sehr anhänglich und kann schlecht allein sein	☐	☐	☐	☐	☐
3	ist eher unruhig	☐	☐	☐	☐	☐
4	kann nicht alleine schlafen	☐	☐	☐	☐	☐
5	fährt leicht zusammen	☐	☐	☐	☐	☐
6	kann sich nicht alleine beschäftigen	☐	☐	☐	☐	☐
7	schreit so lange, bis sie/er bekommt was, was sie/er will	☐	☐	☐	☐	☐
8	fürchtet sich vor fremden Menschen	☐	☐	☐	☐	☐
9	weint oft aus geringem Anlass	☐	☐	☐	☐	☐
10	hat eine empfindliche Haut	☐	☐	☐	☐	☐
11	ist leicht ablenkbar	☐	☐	☐	☐	☐
12	hat oft Infekte der Atemwege	☐	☐	☐	☐	☐
13	erregt sich leicht wegen Kleinigkeiten	☐	☐	☐	☐	☐
14	will ständig getragen werden	☐	☐	☐	☐	☐
15	ist ein „Schreikind“	☐	☐	☐	☐	☐
16	weiß manchmal nicht, was sie/er will	☐	☐	☐	☐	☐
17	braucht viel Zärtlichkeit und Zuwendung	☐	☐	☐	☐	☐
18	ist eher ungeduldig	☐	☐	☐	☐	☐

NR.	ITEM	NIE-MALS	MÖG-LICH	HÄU-FIGER	MEIS-TENS	IM-MER
19	zeigt oft rasch wechselnde Stimmungen	☐	☐	☐	☐	☐
20	reagiert empfindlich auf Unruhe und Lärm	☐	☐	☐	☐	☐
21	ist in der geistigen Entwicklung anderen altersgleichen Kindern voraus	☐	☐	☐	☐	☐
22	verhält sich in fremder Umgebung meistens schüchtern oder scheu	☐	☐	☐	☐	☐
23	legt Wert auf Ordnung	☐	☐	☐	☐	☐
24	ist schmerzempfindlich	☐	☐	☐	☐	☐
25	reagiert empfindsam auf Stimmungen anderer	☐	☐	☐	☐	☐
26	verhält sich oft babyhaft	☐	☐	☐	☐	☐
27	kann sich oft schlecht entscheiden	☐	☐	☐	☐	☐
28	kann mit unerwarteten Änderungen alltäglicher Abläufe schlecht umgehen	☐	☐	☐	☐	☐
29	ist eher ängstlich und vorsichtig	☐	☐	☐	☐	☐
30	legt Wert auf Reinlichkeit	☐	☐	☐	☐	☐

© ULLSTEIN BUCHVERLAGE GMBH, Berlin 2019
Erschienen bei Ullstein leben
© + (P) HÖRBUCH HAMBURG HHV GMBH, Hamburg 2019
Paul-Nevermann-Platz 5 · 22765 Hamburg
Tel. 040/897 207 8-0 · Fax 040/897 207 8-10 · www.hoerbuch-hamburg.de