

Fragebogen epigenetische Programmierung

www.praxis-zegers.de



1. **Geburtsgewicht (in kg)**
 - a. <2,5
 - b. 2,5-3,5
 - c. 3,5-4,2
 - d. > 4,2

2. **Haben Sie im ersten Monat an Gewicht verloren?**
 - a. Nein
 - b. Ja

3. **Wie viel hat Ihre Mutter während der Schwangerschaft an Gewicht zugenommen (in kg)?**
 - a. 8
 - b. 8-12
 - c. 12-15
 - d. 15-20
 - e. >20

4. **Rauchte die Mutter während der Schwangerschaft?**
 - a. Nein
 - b. Ja

5. **Rauchte die Mutter vor der Schwangerschaft?**
 - a. Nein
 - b. Ja

6. **Hatte die Mutter während der Schwangerschaft Stress?**
 - a. Nein
 - b. Ja

7. **Nahm die Mutter während der Schwangerschaft Medikamente ein?**
 - a. Nein
 - b. Ja

8. **Falls Frage 7 mit Ja beantwortet wurde: welche(s) Medikament(e), und wie lange?**



9. Nahm die Mutter Nahrungsergänzungsmittel zu sich?

- a. Nein
- b. Ja

10. Falls Frage 9 mit Ja beantwortet wurde: welche(s) Nahrungsergänzungsmittel, und wie lange?

11. Körpergewicht der Mutter vor der Schwangerschaft:

12. Körpergröße der Mutter:

13. BMI, berechnet basierend auf den Daten aus Frage 11 und 12:



15. Erkrankungen in den ersten fünf Lebensjahren A: Schleimhautentzündung

- a. Nie
- b. Gelegentlich
- c. Häufig
- d. Sehr häufig

B: Anwendung von Antibiotika

- a. Nie
- b. Gelegentlich
- c. Häufig
- d. Sehr häufig

16. Schreibaby in den ersten drei Monaten

- a. Nie
- b. Gelegentlich
- c. Häufig
- d. Sehr häufig

17. Schreibaby nach den ersten drei Monaten

- a. Nie
- b. Gelegentlich
- c. Häufig
- d. Sehr häufig

18. Mutter in den ersten 2 Jahren abwesend

- a. Nie
- b. Gelegentlich
- c. Häufig
- d. Sehr häufig

19. Vater in den ersten 2 Jahren abwesend

- a. Nie
- b. Gelegentlich
- c. Häufig
- d. Sehr häufig

20. Sozioökonomischer Status der Eltern

- a. Niedrig
- b. Mittel
- c. Hoch



- 21. Bildungsniveau der Eltern**
- a. Niedrig
 - b. Mittel
 - c. Hoch
- 22. Mutter abwesend im Alter von 2-10 Jahren**
- a. Nie
 - b. Gelegentlich
 - c. Häufig
 - d. Sehr häufig
- 23. Vater abwesend im Alter von 2-10 Jahren a. Nie**
- b. Gelegentlich
 - c. Häufig
 - d. Sehr häufig
- 24. Medikamentengebrauch im Alter von 5-10 Jahren**
- a. Nie
 - b. Gelegentlich
 - c. Häufig
 - d. Sehr häufig
- 25. Art der Geburt**
- a. Natürlich
 - b. Natürlich mit Periduralanästhesie
 - c. Kaiserschnitt
 - d. Zangengeburt
- 26. Alter der Mutter zum Zeitpunkt des Gebärens:**
- A. 18-25
 - B. 25-35
 - C. 35-40
 - D. >40
- 27. Alter der Großmutter zum Zeitpunkt der Geburt ihres eigenen Kindes:**
- A. 18-25
 - B. 25-35
 - C. 35-40
 - D. >40



28. Stilldauer (in Monaten)

- A. 0
- B. <4
- C. 4-9
- D. 9-30
- E. >30

SCHLÜSSEL - PRUIMBOOM L. 2013-2014

- 1. A = 5, B = 3, C = 1, D = 3
- 2. A = 1, B = 5
- 3. A = 5, B = 1, C = 2, D = 3, E = 5
- 4. A = 1, B = 5
- 5. A = 1, B = 3
- 6. A = 1, B = 5
- 7. A = 1, B = 3
- 9. A = 5, B = 1
- 15a. A = 1, B = 2, C = 3, D = 5
- 15b. A = 1, B = 2, C = 3, D = 5
- 16. A = 1, B = 2, C = 2, D = 3
- 17. A = 1, B = 2, C = 3, D = 5
- 18. A = 1, B = 2, C = 5, D = 5
- 19. A = 1, B = 2, C = 3, D = 3 2 0. A = 5, B = 1, C = 1
- 21. A = 5, B = 1, C = 1
- 22. A = 1, B = 2, C = 3, D = 5
- 23. A = 1, B = 1, C = 2, D = 3 2 4. A = 1, B = 2, C = 3, D = 4
- 25. A = 1, B = 2, C = 5, D = 3
- 26. A = 1, B = 2, C = 3, D = 5
- 27. A = 1, B = 2, C = 2, D = 3
- 28. A = 5, B = 4, C = 3, D = 1, E = 1

Punktzahl - ergibt eine Punktzahl für die Wahrscheinlichkeit der Programmierung unerwarteter Erfahrungen.

Mittelwert = 49

Untergrenze Mittelwert = 43

Obergrenze Mittelwert = 54

Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Klient an einer gestörten epigenetischen Programmierung leidet?

<43 : nicht wahrscheinlich

43-54 : wahrscheinlich

>54 : höchst wahrscheinlich

Algorithmus: Maximum = 98/23 Minimum = 23/23



ACE-Fragebogen

Erläuterung zur ACE-Punktzahl

Bei einem Ergebnis von 0 Punkten ist wahrscheinlich keine epigenetische Anfälligkeit vorhanden. Schon ab 1 Punkt besteht jedoch bereits die Möglichkeit. Bei einer höheren Punktzahl nimmt die epigenetische Anfälligkeit stark zu.

Die unten stehenden Fragen beziehen sich auf den Zeitraum vor Ihrem 18. Geburtstag:

1. Hat ein Elternteil oder ein anderer Erwachsener in Ihrem Haushalt Sie häufig oder sehr häufig ... beschimpft, beleidigt, erniedrigt oder herabgesetzt?

ODER

... so gehandelt, dass Sie Angst hatten, verletzt zu werden?

Ja (1 Punkt)

Nein (0 Punkte)

2. Hat ein Elternteil oder ein anderer Erwachsener in Ihrem Haushalt Sie häufig oder sehr häufig ... getreten, geschüttelt, geschlagen, oder etwas nach Ihnen geworfen?

ODER

... Sie jemals so fest geschlagen, dass Sie sichtbare Spuren davontrugen oder verletzt wurden?

Ja (1 Punkt)

Nein (0 Punkte)

3. Hat ein Erwachsener oder eine andere Person, die mindestens fünf Jahre älter war, Sie jemals ... in sexueller Weise angefasst oder gestreichelt, oder Sie aufgefordert, Ihren eigenen Körper in sexueller Weise zu berühren?

ODER

... versucht, mit Ihnen Geschlechtsverkehr zu haben bzw. diesen tatsächlich ausgeführt?

Ja (1 Punkt)

Nein (0 Punkte)

4. Haben Sie häufig oder sehr häufig erlebt, dass ...
... niemand in Ihrer Familie Sie liebte, Sie für wichtig oder für etwas Besonderes hielt?

ODER

... dass Ihre Familienmitglieder nicht aufeinander eingingen, sich nicht als nahe Verwandte fühlten oder einander nicht unterstützten?

Ja (1 Punkt)

Nein (0 Punkte)



5. Haben Sie häufig oder sehr häufig erlebt, dass ...
... Sie nicht genug zu essen hatten, dass Sie schmutzige Kleidung tragen mussten und dass niemand da war, der Sie beschützte?
ODER
... dass Ihre Eltern zu betrunken oder „high“ waren, um sich um Sie zu kümmern oder um Sie zu einem Arzt zu bringen, wenn das nötig war?
Ja (1 Punkt)
Nein (0 Punkte)
6. Haben sich Ihre Eltern zu irgendeinem Zeitpunkt getrennt oder scheiden lassen?
Ja (1 Punkt)
Nein (0 Punkte)
7. Wurde Ihre Mutter oder Stiefmutter:
... **häufig oder sehr häufig** gestoßen, unsanft gepackt, geschlagen, oder wurden Dinge nach ihr geworfen?
ODER
... **gelegentlich, häufig oder sehr häufig** getreten, gebissen, geboxt oder mit einem harten Gegenstand geschlagen?
ODER
... **jedemal** im Verlauf mehrerer Minuten mehrfach geschlagen, oder mit einer Pistole oder einem Messer bedroht?
Ja (1 Punkt)
Nein (0 Punkte)
8. Haben Sie jemals mit einem Problemtrinker, Alkoholabhängigen oder Drogenanwender zusammengelebt?
Ja (1 Punkt)
Nein (0 Punkte)
9. Traten bei jemand in Ihrem Haushalt Depressionen oder psychische Störungen auf, oder hat jemand in Ihrem Haushalt versucht sich umzubringen?
Ja (1 Punkt)
Nein (0 Punkte)
10. Hat ein Mitglied Ihres Haushalts eine Gefängnisstrafe verbüßt?
Ja (1 Punkt)
Nein (0 Punkte)