

Anamnesebogen

1. Kontaktdaten:

Vor – und Nachname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon

E-Mail

Wie bist du auf mich aufmerksam geworden?

2. Angaben zur Person:

Alter:

Geschlecht:

Körpergröße:

Gewicht:

Aufgrund welcher Beschwerden suchst du mich auf? Nenne die drei wichtigsten:

- 1.
- 2.
- 3.

3. Krankheitsgeschichte:

Hast oder hattest du gesundheitliche Probleme (z.B. häufige Infekte), Diagnosen oder operative Eingriffe?

Hast du Impfungen oder Untersuchungen mit Kontrastmittel (MRT) bekommen? Wenn ja, welche und wann?

Wurde in der Vergangenheit bereits eine relevante Diagnostik gemacht wie z.B. ein Blutbild? Mit welchem Ergebnis?

Gab es einen Unfall oder ein einschneidendes Ereignis in deinem Leben?

Gibt es in der Familie bestimmte Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes o.Ä.?

4. Abschnitt nur für Frauen:

Wann hattest du deine erste Periode? Hast du einen regelmäßigen Zyklus? Hast du vor- und/oder während der Menstruation Beschwerden wie Schmerzen, Wassereinlagerungen, Stimmungsschwankungen etc.?

Wie verhütet du oder wie hast du in der Vergangenheit verhütet?

Gibt oder gab es Schwangerschaften? Wenn ja, gab es Komplikationen während der Schwangerschaft oder der Geburt? Hast du gestillt?

Falls du bereits in der Menopause bist oder diese bereits abgeschlossen ist, wie war die Umstellung für dich? Welche Beschwerden sind aufgetreten?

5. Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel:

Nimmst du regelmäßig Medikamente? Wenn ja, welche?

Hast du in deinem Leben öfter Medikamente wie Antibiotika, Cortison, Schmerzmittel oder ähnliches verordnet bekommen?

Nimmst du bereits Nahrungsergänzungsmittel zu dir? Wenn ja, welche?

6. Ernährung:

Wie ernährst du dich (vegetarisch, vegan etc.)? Welche Dinge isst du oft in deinem Alltag?

Leidest du unter Allergien oder Unverträglichkeiten?

Gibt es in der Familie ernährungsbedingtes oder genetisch bedingtes Übergewicht?

Wie viel Wasser trinkst du täglich? Trinkst du Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke? Trinkst du regelmäßig Alkohol?

7. Lifestyle:

Wie gut und wie lange schläfst du in der Regel? Hast du Ein- oder Durchschlafprobleme?

Rauchst du? Wenn ja, wie viel?

Machst du Sport? Wenn ja, welchen und wie viel? Bewegst du dich im Alltag oder sitzt du viel?

Sitzt du viel am PC oder Handy? Schaust du viel Fernsehen?

8. Psychische Gesundheit:

Hast du emotionale oder psychische Probleme wie Depressionen, Ängste, Panikattacken o.Ä.?

Wie sieht dein soziales Umfeld aus? Bekommst du Rückhalt oder gibt es Personen, die dir vielleicht nicht guttun?

Fühlst du dich im Alltag sehr gestresst? Wie gehst du mit Stress um? Nimmst du dir Zeit für dich?

Zum Schluss die wichtigste Frage:

Was ist dein Wunsch für die Zukunft? Wie möchtest du dich fühlen? Welches Ziel erhoffst du dir mit meiner Unterstützung zu erreichen?

Mit dem Ausfüllen und Einsenden dieses Formulars erklärst du dich mit der auf meiner Homepage befindlichen Datenschutzerklärung einverstanden.