



ANAMNESEBOGEN

Name

Geburtsdatum

m w d

Aktuelles Gewicht

Körpergröße

Heutiges Datum

Welche Ziele wollen Sie mit der Ernährungs- und Gesundheitsberatung erreichen?

**Bisherige Ernährungumstellungen/externe Beratungen (auch eigene Versuche!),
mit welchem Erfolg?**

Eigenanamnese

Vorerkrankungen

Operationen



Regelmäßige Medikamente, Verhütungsmittel. Sprays, Crèmes, Vitaminpräparate

Familienmitglieder mit frühzeitigen Erkrankungen oder frühen Todesfällen?

ja, welche sind bekannt?

nein unbekannt

Wie viel Bewegung am Tag oder pro Woche? Sport, wenn ja, welche Sportart und wie häufig und wie lange bzw. wie intensiv?

Vegetative Anamnese

Probleme

Einzuschlafen Durchzuschlafen Aufzuwachen, Aufzustehen

Seit wann, Verlauf über Monate oder Jahre?

Bei Durchschlafproblemen. Aufwachen um welche Uhrzeit(en) etwa?

Der Schlaf ist insgesamt erholsam?

ja nein mäßig

Nächtliches Zähneknirschen?

ja nein unbekannt



MARYNA REBSTOCK
GANZHEITLICHE GESUNDHEITSBERATUNG

Träume

- Jede Nacht
- Mind. 1x pro Woche
- Mind. 1x im Monat?
- Seltener/gar nicht
- Traumerinnerung am Morgen?
- Alpträume?
- Schlafwandeln?

Stimmung

- Gedrückt
- Grübel-Tendenz
- Wie benommen, „Gehirnnebel“
(brain fog)
- Gleichgültigkeit
- Leere im Kopf?

Tagesform eingeschränkt?

- ja
- nein

Falls ja, seit wann und welcher Verlauf seither?

Erinnerung und Sprache

- Vergesslichkeit?
- Wortfindungsstörung oder Wortverwechslungen?
- Probleme bei der räumlichen Orientierung?

Ernährung

Bestimmte Ernährungsform?

- ja
- nein

Falls ja, welche?



MARYNA REBSTOCK

GANZHEITLICHE GESUNDHEITSBERATUNG

Ungewöhnlich starke Lust auf

- Salz
- Zucker
- Fleisch
- Düfte (Benzin, Lacke)

Hunger-/ Essattacken?

- ja
- nein

Haut

- Trocken
- Fettig
- Schuppig
- Viele Mitesser
- Akne
- Viele Muttermale/ Leberflecken
- Dehnungsstreifen?

Nägel

- Wachstumsstörung
- Weiße Flecken
- Formveränderung
- brüchige Nägel?

Mund

- Trockener Mund
- Aphten
- Zahnfleischentzündung
- Trockene, rissige Mundwinkel

Augen

- Empfindlichkeit auf helles Licht
- Augentrockenheit
- Nächtliches Sehen beeinträchtigt

Kopf

- Kopfschmerzen
- Migräne

Falls ja, wie oft und wie lange?

Frauengesundheit

- PMS
- Regelschmerzen
- Regelblutung: stark schwach regelmäßig

Gehör

- Tinnitus
- Empfindlichkeit auf laute Geräusche



MARYNA REBSTOCK

GANZHEITLICHE GESUNDHEITSBERATUNG

Nase

- Gelegentlich verstopft
- Häufig verstopft
- Ständig verstopft
- Schnarchen Sie?

Herz

Gefühl von:

- „Gulpen“
- Aussetzern
- Herzrasen
- Herzstolpern
- Heftigem Klopfen

Extremitäten

- Muskelschmerzen
- Gelenkschmerzen
- Kalte Hände
- Kalte Füße
- Muskelkrämpfe
- Schwächegefühl oder Unwohlsein
in den Muskeln von Beinen und/
oder Armen
- Schmerzen in den Sehnenansätzen

Lunge

- Gefühl von Luftnot, ohne Diagnose
trotz umfangreicher medizinischer
Abklärung
- Schleim
- Husten
- Husten nachts

Verdauung

- Sodbrennen
- Häufiges Aufstoßen
- Viel Windabgang
- Wiederkehrende Bauchschmerzen
- Unregelmäßiger Stuhlgang
- Wechselnde und unnormale
Konsistenz
- Heller Stuhlgang
- Dunkler Stuhlgang
- Schleim im Stuhlgang
- Übelkeit
- Übelkeit morgens
- Übelkeit nach dem Essen
- Übelkeit nachts

Wie beschreiben Sie sich selbst /Ihren Zustand