

Anamnesebogen

Allgemeine Angaben zur Person:

Name, Vorname: _____

Krankenkasse: _____

Telefon/Mobil: _____

Geburtsdatum: _____ Größe in cm: _____

Gewicht in kg: _____ gemessen am: _____

Ziele und Wünsche

- Gewichtsabnahme Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Reduzierung von Schmerzen Verbesserung von Verdauungsbeschwerden
- Verbesserung vom Aussehen Verbesserung der Gesundheit
- Sonstiges _____

Haben Sie bereits Versuche unternommen um Ihr Ziel zu erreichen? Wenn ja welche

Liegen Erkrankungen vor?

Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein? (auch Nahrungsergänzungsmittel oder homöopathische Mittelmittel(Fügen Sie gerne den Medikamentenplan bei)

Wie schätzen Sie selber Ihre Ernährung ein?

sehr gesund gesund nicht sonderlich gesund ungesund

Falls Sie nicht sonderlich gesund der ungesund angekreuzt haben, bitte geben Sie ein Grund an z.B. keine Zeit, mir fehlt das Wissen, schmeckt nicht

Was und wieviel trinken Sie?

Wie oft trinken Sie im Durchschnitt Alkohol?

täglich 2-3x Wöchentlich mehrmals im Monat Selten nie

Wie viele Mahlzeiten (inkl. Zwischenmahlzeiten) essen Sie täglich? _____

Gibt es regelmäßige Essenszeiten? ja nein

Eine Mahlzeit essen Sie ... bewusst langsam schnell

Wird während der Mahlzeit z.B. Zeitung gelesen oder ferngesehen? ja nein

Welche Lebensmittel essen Sie gar nicht (Abneigung)?

Zu Hause kocht bei Ihnen? ich selbst andere

Wie oft essen außer Haus?

täglich 2-3x Wöchentlich mehrmals im Monat Selten nie

Haben Sie Heißhungerattacken? ja nein Wenn ja, wie oft pro Woche? ____

Bewegung

Berufliche Tätigkeit ist überwiegend körperlich...

nicht anstrengend weniger anstrengend anstrengend

sehr anstrengend

Sind Sie sportlich aktiv in Verein, Fitnessstudio o. Reha-Sport? ja nein

Wenn ja, wie oft? _____

Wie ist Ihr Alltag geprägt?

durch viel sitzen durch viel stehen durch viel laufen eher bewegungsarm

Anmerkung

Ihre Daten werden nur für die jeweilige Beratung verwendet und nicht an Dritte weitergegeben. Des Weiteren unterliege ich der Schweigepflicht, so dass ich ohne Ihr Einverständnis keine Daten weitergeben darf.

Ich möchte Sie darauf hinweisen das vereinbarte Termine verbindlich sind und nicht rechtzeitig abgesagte Termine (weniger als 24 Stunden) Ihnen privat in Rechnung gestellt werden.

Ich bedanke mich für Ihr Verständnis