

# ANAMNESE BOGEN

Bitte in Ruhe ausfüllen.

Nimm dir Zeit für alle Fragen.

Wenn es eine Frage gibt, wo du dich unwohl fühlst, lass sie einfach aus.

---

Vor- und Nachname

Email Adresse

Geburtstag

Telefonnummer

Geschlecht

Blutgruppe

Anschrift

Größe & Gewicht

Dein Beruf

Dein Familienstatus

Welche Medikamente/Supplements nimmst du gerade? Wieviel?

Beschreibe deine Ernährung: Wie schaut ein typischer Tag für dich aus?

Frühstück - Mittagessen - Abendessen - Snacks - geschätzte Trinkmenge am Tag und was

Hast du eine bestimmte Ernährungsform? nach Medical Medium - vegetarisch - vegan - glutenfrei?

Irgendwelche Allergien/Intoleranzen/Unverträglichkeiten?

Beschreibe deine mentale Gesundheit und deinen Schlaf

Beschreibe alle deine Symptome

Bekannte, (un)diagnostizierte Krankheiten?

Welche Krankheiten häufen sich in deiner Familie?

Irgendwelche medizinischen Eingriffe/Therapien?

(Kortison Therapie, OP, Impfungen, MRT, etc.) Welche OP und wann? Bei Impfung, gut vertragen?

Impfungen:

Operationen:

Zahngesundheit/Zahnregulierung:

Anderes:

Hattest du traumatische Erlebnisse/Unfälle in deinem Leben? Was & wann, wenn möglich

Hattest du eine große Herausforderung in den letzten Jahren?

Wie gestresst fühlst du dich gerade?

garnicht - manchmal - oft - sehr oft - immer

Rauchst du?

Wie oft trinkst du Alkohol? (nie, 1-2x monatlich, einmal in der Woche, öfters, täglich,..)

Wie oft trinkst/isst du Koffein? (Kaffee, Energy Drinks, Schokolade, Kakao, Matcha, Grüntee, Schwarztee, Coca Cola,..) oder Einnahme von Drogen / Cannabis?

Hast du Kinder? Wenn ja, wieviele, Geburtsjahr der Kinder:

Für Frauen: Wieviele Schwangerschaften? Wieviele Geburten? Schwangerschaftsabbrüche? IVF?

Für Frauen: Bist du gerade schwanger? Stillst du gerade?

Für Frauen: Ist deine Menstruation regelmäßig und schmerzfrei? Hast du Menopausen Beschwerden?

Ist es leicht/schwer für dich im Leben etwas zu verändern?

Begegnest du Herausforderungen im Leben - in deinem sozialen Umfeld, Partnerschaft, Kinder, Familie, eigene Glaubenssätze, wie "Ich bin nicht gut genug....?"

Was sind deine Hobbies? (Sport, Kreatives, Spazieren,..)

Was sind deine Wünsche und Ziele?

Du hast es geschafft!

Danke!

Dein Team,

