

Name: Alter:
Beruf: Familienstand:
E-Mail: Telefonnummer:
Kinder:..... Raucher Nichtraucher
Adresse:

- 1) **Was möchten Sie mit der Ernährungsanalyse erreichen?**

- 2) **Welche Beschwerden machen Ihnen auf körperlicher oder seelischer Ebene zu schaffen?** (Z.B. Kopfschmerzen wo, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Neurodermitis, Zahnfleischbluten, Parodontose, Gastritis)

- 3) **Leiden Sie unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien?** (z.B. Fruktose-Histamin- oder Laktoseintoleranz, Glutenunverträglichkeit, Heuschnupfen, Asthma)

- 4) **Nehmen Sie regelmäßig Medikamente und wenn ja welche?** (z.B. Betablocker, Cortison, Asthmamittel, Abführmittel, Schmerztabletten)

- 5) **Appetit** und bevorzugte Geschmacksrichtung, bzw. Abneigungen, Heißhunger auf:

- 6) **Gewürze**, die Sie hauptsächlich verwenden?

- 7) **Kochen Sie gerne selbst?**

- 8) Ernähren Sie sich **vegetarisch** oder **vegan**?

- 9) **Harn:** Ungefähr wie oft am Tag und wie sieht er aus? (auch nachts, Probleme beim Harnlassen, hell oder dunkel, geruchlos, oder intensiv riechend).

- 10) Stuhl:** Wie oft und wie sieht er aus? (täglich 1x oder mehrmals, geformt/ungeformt, mit/ohne Nahrungsreste, trocken, Verstopfung, Durchfälle, intensiv riechend, Blut-Schleimauflagerungen)
- 11) Menstruation/Wechsel/Sexualität/Kinderwunsch:** (Zykluslänge, PMS, Blut dunkel, klumpig, Zwischenblutungen, wenig viel Blut, Spirale, Pille, Libidoverlust, unerfüllter Kinderwunsch)
- 12) Temperaturempfinden:** (allgemein warm oder kalt, Schwitzen tagsüber oder nachts, welche Körperstellen sind warm oder kalt, häufige Saunabesuche oder häufiger Aufenthalt im Kalten).
- 13) Energetisches Befinden:** erholungsbedürftig, müde, Bewegungsdrang, Lethargie, Anlaufschwierigkeiten morgens, rastlos, ausgelaugt
- 14) Beruf und Freizeit:** Arbeitsbelastung, Arbeitsklima, wieviel Zeit bleibt für Freizeit und womit wird sie verbracht, Hobbies?
- 15) Medienkonsum (Internet, Fernsehen, Bildschirmarbeit):** viel (mehr als 5 Stunden täglich) mittel (2-5 Stunden täglich) wenig (unter einer Stunde täglich)?