

Fragebogen zu Ernährung und körperlichem Zustand

1. Unter welchen das Verdauungssystem näher betreffenden Problemen leiden sie?

Sodbrennen Schmerzen jeglicher Art Verstopfung Blähungen

Nahrungsunmittelverträglichkeiten Fettstoffwechselstörungen starkes Vollegefühl

An etwas anderem

keine Bestimmten (ich möchte mich allgemein informieren und Dinge verbessern)

• Seit wann bestehen diese Beschwerden?

Seit Kurzem seit Wochen bis Monaten seit mehreren Monaten seit Jahren ewig

2. Leiden sie unter chronischen Erkrankungen? (autoimmun, rheumatisch, neurologisch, cardio-pulmonal?)

Ja nein weiß nicht

3. Haben sie Allergien?

Ja nein weiß nicht

4. Haben sie Nahrungsmittelunverträglichkeiten?

Ja nein weiß nicht

• Wie äußern sich Diese?

Blähungen Verstopfung Durchfall Schmerzen Übelkeit Hautausschlag

5. Stuhlgang

• Häufigkeit

Sehr häufig (> 3 x täglich) regelmäßig (1-2 x täglich) unregelmäßig selten (< jeden 3. Tag)

• Konsistenz

Sehr hart fest normal weich durchfallartig total unterschiedlich

6. Bauchschmerzen

• Lokalisation

Oberbauch Unterbauch Flanke unterschiedlich

• Häufigkeit

Mehrmals täglich täglich wöchentlich selten nie

• Wann

Direkt nach dem Essen Stunden nach dem Essen morgens nachts unterschiedlich

• Dauer

Mehrere Stunden mehrere Minuten wenige Minuten

- *Schmerzart*

Kolikartig großflächig kleinflächig stechend bohrend reißend krampfend

7. Haut

- *Pickel, wenn ja wo?*

Gesicht Nacken oder Rücken andere Stellen

- *Rötliche Pusteln, wenn ja wo?*

Oberschenkel Gesäß Oberarme

8. Operationen oder Verletzungen im Bauchbereich?

Ja nein

9. Schädel-Hirn Traumatas oder Verletzungen an der Wirbelsäule?

Ja nein

10. tägliche Trinkmenge in Litern

< 0,5 0,5 - 1,0 1, - 1 1,5 - 2,0 2,0 - 2,5 > 2,5

- *Welche Getränke?*

11. Essensgewohnheiten mengentechnisch

- *Frühstück*

Nichts wenig normal viel tageszeitlich am meisten

- *Mittagsessen*

Nichts wenig normal viel tageszeitlich am meisten

- *Abendessen*

Nichts wenig normal viel tageszeitlich am meisten

Vor 18 Uhr zwischen 18 und 20 Uhr zwischen 20 und 22 Uhr nach 22 Uhr

12. Stresslevel

Normal hoch sehr hoch

13. Wie fit fühlen sie sich insgesamt betrachtet über den Tag?

Sehr fit ziemlich fit geht so eher schlapp sehr schlapp