

FRAGEBOGEN zum Kinesiologischen Ersttermin

ENERGIE ERNÄHRUNG

Welche Nahrung gibt Ihnen Energie?

Name: Alter:

1) Was ist Ihr Wunsch an die Kinesiologische Ernährungsberatung?

.....
.....

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

.....
.....

3) Bestehen Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien? (z.B. Fruktose-Histamin- oder Laktoseintoleranz, Gluten Unverträglichkeit, Heuschnupfen, Asthma, etc.)

.....
.....

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

.....
.....

5) Nehmen sie regelmäßig Nahrungsergänzungspräparate ein (z.B. Vitamin- und Mineralstoffpräparate, etc.)? Wenn ja, welche?

Ja:

Nein:

6) Worauf achten Sie beim Einkauf bzw. bei Ihrer Speisenauswahl?

(bitte zutreffendes ankreuzen)

Bio Produkte:

Preis:

Herkunft der Produkte:

7) Wie ist Ihr Appetit im Allgemeinen und gibt es bevorzugte Geschmacksrichtung, Abneigungen, Heißhunger auf:

.....
.....

8) Welche Gewürze, verwenden Sie hauptsächlich?

.....
.....

9) Ernähren Sie sich vegetarisch oder vegan?

.....
.....

10) Worauf achten Sie bei der Auswahl von Lebensmitteln?

(bitte zutreffendes ankreuzen)

Fettgehalt:

Zuckergehalt:

Salzgehalt:

Kaloriengehalt:

Andere Kriterien:

11) Hat sich bei Ihnen das Essverhalten in den letzten Jahren grundlegend verändert?

(bitte zutreffendes ankreuzen)

Ja: Nein:

12) Wenn Ja, warum?

.....
.....

13) Gab es für die Veränderung einen Auslöser?

.....
.....

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

.....
.....

15) Stuhl: Wie oft und wie sieht er aus? (täglich 1x oder mehrmals, geformt/ungeformt, mit/ohne Nahrungsreste, trocken, Verstopfung, Durchfälle, intensiv riechend, Blut-Schleimauflagerungen).

.....
.....

16) Temperaturempfinden: (allgemein warm oder kalt, Schwitzen tagsüber oder nachts).

.....
.....

17) Energetisches Befinden: erholungsbedürftig, müde, erschöpft, Bewegungsdrang, Lethargie, Anlaufschwierigkeiten morgens, rastlos, ausgelaugt.

.....
.....

18) Beruf und Freizeit: Arbeitsbelastung, Arbeitsklima, wieviel Zeit bleibt für Freizeit?

.....
.....

19) Sonstige Anmerkungen:

.....
.....
.....

Herzlichen DANK ☺

Regina Baumbach

Akad. Kinesiologin der ÖAKG

Tel: 0676 / 626 373 2

office@reginabaumbach.at

Praxis für Akademische Kinesiologie

Dr. Hans Schürff Gasse 5/1

2340 Mödling