



Marion Wessing
Dipl. Oecotrophologin (FH)

Allgemeiner Anamnesebogen

Name:
Adresse:

Datum:

Allgemeine Fragen

Alter	
Beruf, Ausbildung	
Machen Sie Sport?	<ul style="list-style-type: none"> • Ja • Nein
Wenn ja, wie oft und wie lange in der Woche?	
Wie viele Personen leben in Ihrem Haus?	
Gewicht Größe Bauchumfang (in Höhe des Bauchnabels messen)	
Vorhandene Erkrankungen	
Rauchen Sie? Trinken Sie Alkohol	<ul style="list-style-type: none"> • Ja • Nein Wenn ja, wie viel? • Ja • Nein Wenn ja, wie viel?
Wie schlafen Sie? Schlafen Sie gut? Werden Sie nachts wach? Wie lange schlafen Sie?	
Wie oft haben Sie Stuhlgang?	
Sind Sie mit Ihrem Gewicht zufrieden?	<ul style="list-style-type: none"> • Ja, ich bin zufrieden • Es geht so. • Nein, ich bin nicht zufrieden



Marion Wessing
Dipl. Oecotrophologin (FH)

Ernährungsspezifische Fragen

Gibt es eine bestimmte Ernährungsform, die Sie einhalten? (z.B. vegetarisch)	
Was und wie viel trinken Sie?	
Wer bereitet die Mahlzeiten zu /kocht?	
Was essen Sie gerne? Was geht gar nicht?	
Haben Sie Ess- oder Trinkrituale? (z.B. morgentlicher Kaffee)	
Haben Sie Unverträglichkeiten oder Allergien?	
Vertragen Sie etwas nicht? Wenn ja, was?	
Gibt es für Sie problematische Situationen beim Essen? Was macht Ihnen im Zusammenhang mit Essen Stress?	
Machen Sie etwas neben dem Essen? z.B. Fernseher läuft, Zeitung, Handy usw.	
Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel oder Vitaminpräparate zu sich?	
Gab es bisherige Diätversuche?	
Was ist Ihr Standardgewicht: Ihr bisheriges Maximalgewicht: Ihr Zielgewicht?	

Ziele, Wünsche

Was war der Auslöser, dass Sie hier sind?	
Was sind Ihre Erwartungen und Ihre Wünsche an die Beratung?	
Wer kann Sie in der Erreichung Ihrer Ziele unterstützen?	

Messgrößen

Folgenden Messgrößen können Aufschluss zu Ihrer Gesundheit geben. Wenn Sie möchten, können Sie zu Beginn und am Ende der Beratung Ihre Daten eintragen. Die Blutwerte können Sie bei Ihrem Hausarzt überprüfen lassen und das Gewicht bestimmen lassen. Taillen- und Hüftumfang können Sie selbst messen oder ebenfalls beim Arzt bestimmen lassen.

Messgröße / Parameter	Messergebnis		Referenzwert
	vorher	nachher	
<i>Datum</i>			
<i>Blutzucker, nüchtern (mg/dl)</i>			< 100 mg/dl
<i>Blutdruck (mmHg)</i>			≤ 130 / 85 mmHg
<i>Cholesterin (mg/dl)</i>			< 200 mg/dl
<i>HDL (mg/dl)</i>			> 40 mg/dl
<i>LDL (mg/dl)</i>			< 116 mg/dl
<i>Verhältnis LDL zu HDL</i>			< 3
<i>Triglyceride (mg/dl)</i>			< 200 mg/dl
<i>Größe (cm)</i>			
<i>Gewicht (kg)</i>			
<i>Taille (cm)</i>			Frauen ≤ 80 (88) Männer ≤ 95 (102)
<i>Hüfte (cm)</i>			
<i>Taille-Hüft-Verhältnis</i>			Tailenumfang (cm)/ Hüftumfang (cm) Frauen ≤ 0,85 Männer ≤ 0,9