



Fragebogen für einen Gesundheits-Checkup

Sie erhalten diesen Anamnesebogen, weil Sie an einem präventiven Gesundheits-Checkup interessiert sind. Das ist super und sehr verantwortungsvoll!

Dieser Fragebogen dient dazu, herauszufinden, welche Parameter wir zur Untersuchung in Auftrag geben sollten, um Ihre Erwartung und das Potential solcher Untersuchungen bestmöglich ausschöpfen zu können. Es gibt in der modernen Labordiagnostik so extrem viele Werte, dass wir unmöglich alle bestimmen können: Dann wäre ihr Blut alle und ihr Konto sicherlich auch ;)

Auch wenn bei Ihnen weniger eine akute oder chronische Hauptbeschwerde im Vordergrund liegt, gibt es eventuell doch kleine "Zimperlein", die vielleicht auch gar nicht weiter stören oder auffallen, die aber wichtig sein können.

Die Fragen sollen ein Anreiz sein, solche Beschwerden und Ihre Erwartungen an die Analyse zu reflektieren.

Und falls es wirklich nichts Auffälliges gibt, dann bieten mir die Informationen über Ernährung, Lebensstil, Risikofaktoren etc. eine gute Orientierung, wo es sich bei Ihnen dennoch lohnt, in die Tiefe zu schauen.

Viel Freude beim Ausfüllen!

Datum

Monat Tag Jahr

Zur Person

Name

Vorname Nachname

Adresse

Straße und Hausnummer

E-Mail

Telefonnummer

Bitte geben Sie eine gültige Telefonnummer ein.

Was wünschen Sie sich von den Checkup?

Haben Sie bestimmte Werte im Sinn?

Warum möchten Sie diesen Checkup?

Sie können sich auch fragen: Was möchte ich durch den Check erreichen?

Gibt es eine spezielle Sorge, die Sie ausschließen möchten?

Schätzen Sie ihren aktuell gefühlten Gesundheitszustand ein

1 2 3 4 5

Sehr schlecht

Hervorragend

Welche Themen sind Ihnen in Ihrem Leben gerade besonders wichtig?

Versorgung mit Nährstoffen

Vorsorge typischer Volkskrankheiten

psychische Gesundheit

Energie + Leistungsfähigkeit
Schlaf + Erholung
Verdauung + Bauchgefühl
Ernährung + Gewicht
Haut + Haare + Aussehen
Hormone + Sexualität
Sonstige

Haben Sie eine bestimmte Ernährungsweise? Bzw. exkludieren Sie bestimmte Nahrungsmittel fast vollständig?

Rauchen Sie?

Konsumieren Sie Alkohol?

Gibt es aktuell gültige Diagnosen bei Ihnen?

Gibt es in unter Ihren nahen Verwandten bestimmte Erkrankungen

z.B. Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Autoimmun...

Gibt es aktuell evtl. "mini-Beschwerden", die sie aber nicht groß belasten?

Seien Sie hier ruhig etwas pingelig!

Die folgenden groben Lebensbereiche sollen Sie dazu einladen, genauer hinzuschauen. Wir wollen nicht

auf Fehlersuche gehen, die Erfahrung zeigt aber, dass wir als Menschen uns mitunter an Gesundheitszustände gewöhnen. Die stören nicht und werden dadurch manchmal vergessen.

Was trifft auf Ihren Schlaf am ehesten zu?

- ich kann gut ein- durchschlafen und wache erholt auf
- ich kann nicht gut einschlafen
- ich kann nicht gut durchschlafen
- ich fühle mich nicht erholt
- ich schlafe ausreichend lange
- ich schlafe oft nicht ausreichend

Was trifft auf Ihren Appetit zu?

1 2 3 4 5

Sehr wenig

sehr viel

Wie würden Sie Ihre Verdauung beschreiben?

1 2 3 4 5

oft sehr unangenehmes Bauchgefühl

immer super Gefühl im Bauch

Wie würden Sie ihr durchschnittliches Energielevel beschreiben?

1 2 3 4 5

Ich schleppe mich oft durch

Ich könnte Bäume ausreißen

Wie würden Sie Ihre Stimmung+ Psyche beschreiben?

1 2 3 4 5

negativ, schwankend, anstrengend

ausgeglichen, überwiegend fröhlich

Nehmen Sie aktuell Medikamente?

Wenn ja welche und Höhe der Dosierung

Nehmen Sie aktuell Nahrungsergänzungsmittel?

Wenn ja welche und Höhe der Dosierung

Gibt es noch irgendwas, was Ihnen eingefallen ist, was wichtig sein könnte?

Was ist ihr finanzieller Rahmen für die Laboranalysen?