

Anamnese 1. Gespräch, 1. Konsultation:

Vorbereitung Fragen zu Deiner Gesundheitsgeschichte, Beschwerden & Symptomen sowie Krankheiten, soweit diese bekannt sind.

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Adresse:

Telefon:

Die nachfolgenden Fragen können zur Klärung Deines Beschwerdebildes beitragen. Ich bitte Dich, Dir konkrete, genaue, möglichst vollständige Antworten vorzubereiten. Auch eine Dir nebensächlich erscheinende Befindlichkeiten und/oder Symptome können uns Hinweise geben auf Ursachen der Funktions-Dysbalancen in Deinem Körper-Geist-Seele System.

Gesundheit – Symptome – Krankheit

Was fehlt Dir? Was ist Dein Leiden? An welchen Symptomen und Beschwerden merkst Du das?

Ärztliche Behandlung – Diagnose

Bist Du aktuell in / unter ärztlicher Behandlung? Wenn ja, mit welcher / welchen Diagnosen?

Medikamente

- Nimmst Du **zurzeit ärztliche verschriebene Medikamente** ein? Wenn ja, welche, in welcher Dosierung, wie oft (z. Bsp. täglich, wöchentlich, nach Bedarf, nur im Akutfall...), seit wie lange, für oder gegen was?
 - Zeigen sich Nebenwirkungen? Wenn ja, welche, wie stark, wann, wie lange, wie unangenehm-störend-einschränkend?
- Nimmst Du **zurzeit aus Eigeninitiative eingenommene, nicht verschriebene**, (over the counter gekaufte **Medikamente ein**? Wenn ja, welche, in welcher Dosierung, wie oft (z. Bsp. täglich, wöchentlich, nach Bedarf, nur im Akutfall...), seit wie lange, für oder gegen was?
 - Zeigen sich Nebenwirkungen? Wenn ja, welche, wie stark, wann, wie lange, wie unangenehm-störend-einschränkend?

Zähne

Hattest Du Wurzelbehandlungen? Hast Du wissentlich «tote» Zähne? Wenn ja, welcher Zahn, welche Zähne?

Allergien

Hast Du Allergien? (Lebensmittel, Schmuck, Kosmetik, Kleidung, Bettwäsche, Waschmittel, Einflüsse während Deiner Arbeit, Medikamente ...). Wenn ja welche, auf was? Hast Du das per Eigendiagnose festgemacht oder per ärztlicher Diagnose?

Unverträglichkeiten

Hast Du Unverträglichkeiten, vor allem Lebensmittel? Wenn ja welche, auf was? Hast Du das per Eigendiagnose festgemacht oder über Deinen Arzt diagnostizieren lassen?

Ernährung, Essen & Trinken

Welche Ernährungsform lebst Du (von allem ohne Einschränkungen, vegetarisch, vegan ... andere)?

Zubereitung: mehr frisch und selber kochen, mehr vorgefertigte, industrielle verarbeitete/produzierte Nahrungsmittel, eher kalte und kühle Gerichte, eher warm & heiße Gerichte, vielmal Essen am Tag und viele weitere Beobachtung zu Deinem eigenen Ess- und Trinkverhalten sind hilfreich für die Anamnese.

Stuhlgang, Stuhlgewohnheiten

Wie oft am Tag, in der Woche ist Dein Stuhlgang? Wie ist Dein Stuhl beschaffen (dick, fest, hart, weich, pfludrig, kompakte Wurst), wie riecht Dein Stuhl? Welche Farbe/n hat er? Hast Du frische Blutauflagerungen auf Deinem Stuhl bemerkt?

Urinieren, Miktion

Wie oft am Tag musst, willst, kannst Du Wasser lassen? Wie viel Urin lässt Du pro mal? Welche Farbe hat Dein Urin? Wie riecht er?

Schlafen

Wie gut / schlecht schläfst Du ein? Schläfst Du durch? Erwachst Du regelmässig während der Nacht, wenn ja um welche Zeit? Weshalb, Auslöser? Wie viele Stunden schläfst Du? Genügt das? Möchtest Du mehr schlafen (können) oder weniger? Fühlst Du Dich am Morgen ausgeruht und fit zum Aufstehen? Fühlst Du Dich körperlich entspannt oder verspannt am Morgen?

Bewegung

Wieviel & wie oft bewegst Du Deinen Körper pro Tag? In welcher Form? Jeweils wie lange? Welche Fitness-Wellness und/oder Sport Aktivitäten gönnst Du Dir regelmässig (mind. 1x /Woche).

Hattest Du oder hast Du eine der folgenden Krankheiten, schulmedizinisch diagnostiziert?

	Ja	Nein	weiss nicht
Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, andere Erkrankungen des Herzens			
Kreislaufstörungen			
zu hoher Blutdruck			
zu tiefer Blutdruck			
Arterienverkalkung			
Neigung zu Venenentzündung			
Ohnmachtsneigung			
Erhöhten oder leicht auslösbarer Brechreiz			
Diabetes Typ II oder Typ I			
Metabolisches Syndrom			
Epilepsie (Fallsucht)			
Krampfleiden (Tetanie)			
Schilddrüsenerkrankung (Überfunktion, Unterfunktion, Hashimoto ...)			
Erkrankungen aus dem rheumatische Formenkreis (Arthrose, Arthritis, Fibromyalgie ...)			
Gicht			
Hepatitis (Leberentzündung)			
Tuberkulose			
Geschlechtskrankheiten (Tripper (Gonorrhoe), Syphilis, Herpes genitalis o.a.)			
Formen von Blutarmut (Anämie)			
Blutkrankheiten oder Blut-Gerinnungsstörungen			
Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes (Gastritis, Magengeschwür, Darmentzündung ...)			
Erkrankungen der Atemwege und/oder der Lunge			
Erkrankungen des Leber-Gallen Systems			
Erkrankungen des Harnsystems (Nieren ... & Blase ...)			
Erkrankungen der Nerven			
Kinderkrankheiten (Mumps, Röteln, Windpocken, Masern, Scharlach, Keuchhusten)			
Erkrankungen der Wirbelsäule oder der Gelenke?			
Knochenbrüche			
Suchterkrankungen (Drogen, Alkohol, Rauchen, Medikamente)			
Krebs			
Bemerkungen / Notizen / Fragen			