Johannes Schubert

Anamnesebogen

Datum:

Persönliche Daten
Name: Vorname: Anschrift: Geburtsdatum: Berufliche Tätigkeit:
Tagesablauf Beschreibe kurz den Ablauf eines Tages in deinem Alltag.
Gesundheitszustand Beschreibe kurz deine derzeitigen Beschwerden.

Johannes Schubert

Nimmst du Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel? Wenn ja welche?

Ernährung Beschreibe kurz deine Mahlzeiten der letzten beiden Tage. (z.B. Frühstück, Mittag, Abendessen) Bitte möglichst alle Mahlzeiten aufführen (auch kleine Snacks zwischendurch)

Hast du bisher bestimmte Ernährungsformen oder Diäten ausprobiert? Wie waren deine Erfahrungen damit?

Johannes Schubert

Trinkverhalten Wie viel Liter Flüssigkeit trinkst du täglich und was trinkst du?
Rauchst du? Wenn ja wie viel?
Wie lange schläfst du durchschnittlich pro Nacht? Wie gut schätzt du deine Schlafqualität ein?

Sende mir den ausgefüllten Anamnesebogen einfach per E-Mail an:

kontakt@johannes-schubert-gesundheit.de

Ich antworte dir in der Regel innerhalb von sieben Werktagen.