

# Anamnesebogen



Allgemeine Basisdaten	
Vor- und Nachname	
Geburtsdatum & Alter	
Geschlecht (nur männlich oder weiblich)	
Größe (cm)	
Gewicht (kg)	
Beruf (körperlich / geistig / beides)	

Lebensstil & Aktivitätsprofil	
Beruflicher Alltag (z. B. sitzend, stehend, körperlich aktiv, Schichtarbeit etc.)	
Trainingshäufigkeit (Anzahl pro Woche)	
Trainingsart (Kraft, Ausdauer, Kampfsport, Mannschaftssport etc.)	
Trainingszeiten (morgens / mittags / abends)	
Schlafdauer & Schlafqualität	
Stresslevel (subjektiv, 1–10)	6
Umgang mit Stress (z. B. Sport, Rückzug, Essen, etc.)	
Flüssigkeitszufuhr pro Tag (Liter, Getränkearten)	
Genussmittel (Kaffee, Alkohol, Nikotin)	

<b>Ernährungsstatus &amp; Essverhalten</b>	
Aktuelle Ernährungsweise (z. B. mischköstlich, vegetarisch, vegan, low-carb, intuitiv, etc.)	
Mahlzeitenstruktur (Anzahl / Tag, Essenszeiten)	
Essverhalten (regelmäßig, unregelmäßig, emotional, unter Stress etc.)	
Nahrungsmittelunverträglichkeiten / Allergien	
Verdauung (regelmäßig / träge / Blähungen / Völlegefühl etc.)	
Trinkverhalten (Wasserqualität, Mineralwasser still / mit Kohlensäure etc.)	
Lieblingslebensmittel & Abneigungen	
Supplemente (was wird aktuell eingenommen?)	

<b>Körperliche &amp; gesundheitliche Aspekte</b>	
Körperfettanteil in % (falls bekannt)	
Muskulatur & Grundspannung (eher athletisch / weich)	
Bekannte Diagnosen oder Beschwerden (Magen-Darm, Haut, Gelenke, Schilddrüse etc.)	
Medikamenteneinnahme	
Hormonstatus (falls bekannt, z. B. Schilddrüse, Zyklus, Testosteron etc.)	
Verdauungstyp (z. B. häufig Blähbauch, Reizdarm, eher trocken oder weich etc.)	

<b>Zieldefinition</b>	
Primäres Ziel (z. B. Fettabbau, Muskelaufbau, Leistungssteigerung, Entzündungsreduktion, Hautverbesserung, hormonelle Balance etc.)	
Sekundäre Ziele (z. B. Schlaf verbessern, Hautbild, Konzentration, Regeneration etc.)	
Motivation (was und warum willst du etwas verändern?)	
Erfahrungen mit Diäten oder Ernährungsumstellungen	

<b>ANS-spezifische Zusatzparameter</b>			
<b>Basen-/Säure-Tendenz:</b>	Neigung zu Muskelkater, Laktatbildung, Übersäuerung, Hautproblemen		
<b>Laktat-Empfindlichkeit:</b>	Wie schnell ermüdet die Muskulatur? Wie ist die Regeneration nach harten Einheiten?		
<b>Ernährungstoleranz nach Belastung:</b>	Appetitverhalten nach Sport (Hunger / Appetitlosigkeit / Heißhunger)		
<b>Kohlenhydratverträglichkeit:</b>	Wie reagiert der Körper auf größere KH-Mengen (Trägheit, Energie, Stimmung)?		
<b>Temperaturtyp:</b>	Frieren Sie schnell / überhitzen Sie leicht? (relevant für Stoffwechsellypisierung)		
<b>Stoffwechselaktivität:</b>	subjektiv „schneller“ oder „langsamer“ Stoffwechsel		
<b>Vegetative Tendenz:</b>	eher sympathikoton (getrieben, aktiv, angespannt)?	oder parasympathikoton (träge, entspannungsfähig, langsam)?	

<b>Psychologische &amp; Verhaltenskomponente (optional, aber wertvoll)</b>			
Selbstbild	(Wie zufrieden sind Sie mit Körper & Energielevel?)		
Emotionale Beziehung zu Essen	(Belohnung, Trost, Kontrolle etc.)		
Strukturierungsfähigkeit im Alltag (1–10)			
Anzeichen von Überforderung oder mentaler Erschöpfung	(ja/nein, ggf. kurze Beschreibung)		
Unterstützung durch Umfeld (Partner, Familie, Freunde)			