

Vitalstoff - Fragebogen



Angaben zur Person

Vor-/Nachname: _____ E-Mail: _____

Adresse: _____ Telefon: _____

Geb.-Datum: _____ Größe: _____ Gewicht: _____

Ernährung

Wie oft essen Sie...

... Gemüse, Salate

täglich

3-4x/Woche

2x/Woche

selten/nie

☐☐☐☐

... frisches Obst

☐☐☐☐

... Wurst

☐☐☐☐

... Fleisch

☐☐☐☐

... Fisch

☐☐☐☐

... Milchprodukte

☐☐☐☐

Fühlen Sie sich gestresst?

wenig mäßig viel

☐☐☐

Haben Sie Ärger?

wenig mäßig viel

☐☐☐

Medikamente

☐ nein

☐ ja, _____

Pille:

☐ nein

☐ ja

Genussmittel

Rauchen:

☐ bis 10 Zigaretten/Tag

☐ mehr als 10 Zigaretten/Tag

☐ Nichtraucher

Kaffee:

☐ 1-2 Tassen/Tag

☐ 3-4 Tassen/Tag

☐ selten/nie

Alkohol:

☐ 1-2 Gläser/Woche

☐ 3-4 Gläser/Woche

☐ selten/nie

Süßes/Kuchen:

☐ 1-2x/Woche

☐ 2-4x/Woche

☐ täglich

☐ selten/nie

Bewegung

Beruf. Tätigkeit:

☐ vorwiegend sitzend

☐ in Bewegung

☐ schwere, körperliche Arbeit

Sport: ☐ selten

☐ ca. 30 Min./Woche

☐ 1-2 Std./Woche

☐ mehr als 2 Std./Woche

Körperliches Beschwerden - zutreffendes bitte ankreuzen

☐ Neurodermitis

☐ Schuppenflechte

☐ Akne/Mischhaut

☐ Haarausfall

☐ brüchige Nägel/-Pilz

☐ Karies/Parodontose

☐ Infekte

☐ Fruktoseintoleranz

☐ Schilddrüsenerkrankung

☐ Kopfschmerzen

☐ Migräne

☐ Verspannungen

☐ Laktoseintoleranz

☐ Schlafstörungen

☐ Schlaganfall

☐ Bluthochdruck

☐ Herzinfarkt

☐ Zöliakie/ Gluten

☐ Bronchitis

☐ Asthma

☐ Infektion

☐ Darmbeschwerden

☐ Sodbrennen

☐ Magenbeschwerden

☐ Verstopfung

☐ Durchfall

☐ Blähungen

☐ Cholesterin

☐ Diabetes Typ 1/2

☐ Gicht

☐ Cellulite

☐ Krampfadern

☐ Hämorrhoiden

☐ Rheuma

☐ Osteoporose/Arthrose

☐ Rücken-/Muskelschmerzen

Allergien? Wenn ja welche? _____

Sonstiges? _____

Sandra Roscher

Mittweidaer Str. 25
09669 Frankenberg
OT Sachsenburg

Mobil:

0160/95909329

E-Mail:

sroscher.coaching@gmail.com

Vitalstoff - Fragebogen



Hauptanliegen:

Mentales Befinden

	täglich	3-4x/Woche	2x/Woche	selten/nie
erschöpft	☐	☐	☐	☐
müde	☐	☐	☐	☐
Schlafprobleme	☐	☐	☐	☐
Konzentrationsprobleme	☐	☐	☐	☐
Gedächtnisprobleme	☐	☐	☐	☐
innerlich unruhig	☐	☐	☐	☐

Energielevel

niedrig normal hoch

☐ ☐ ☐

über den Tag verteilt

konstant schwankend

☐ ☐

Stimmungsbild

☐ gereizt ☐ traurig ☐ wütend ☐ frustriert
☐ ängstlich ☐ ausgeglichen ☐ lustlos ☐ glücklich

Empfinden

Temperatur ☐ Schweißausbrüche ☐ Hitzeempfindlichkeit ☐ frösteln
Herzklopfen ☐ oft ☐ stark ☐ selten/nie
Blutdruck ☐ hoch ☐ niedrig ☐ normal
Lebensfreude ☐ hoch ☐ niedrig ☐ schwankend

Ernährungsgewohnheiten

Mahlzeiten ☐ regelmäßig ☐ unregelmäßig ☐ wie viele _____
Trinken ☐ wenig ☐ ausreichend ☐ regelmäßig ☐ unregelmäßig

mentale/ emotionale Beschwerden - zutreffendes bitte ankreuzen

☐ Angst	☐ Überforderung	☐ Sorgen
☐ Depression	☐ durch Emotionen	☐ Gedankenkarussell
☐ innere Unruhe	☐ übermäßige Euphorie	☐ Mangel an Struktur
☐ Reizbarkeit	☐ Schwierigkeiten	☐ Mangel an Klarheit
☐ Melancholie	Entscheidungen zu	☐ grübeln
☐ Unsicherheit	treffen	☐ in der Vergangenheit
☐ abgeschlagen	☐ fehlender Selbstwert	festhängen
☐ Schlaflosigkeit	☐ fehlende Selbstliebe	☐ Schwierigkeiten
☐ häufiges Erwachen	☐ Angstzustände	loszulassen

Sonstiges?

Sandra Roscher

Mittweidaer Str. 25
09669 Frankenberg
OT Sachsenburg

Mobil:
0160/95909329
E-Mail:
sroscher.coaching@gmail.com