

Anamnesebogen

Erstgespräch



FABIAN PRINZ, MSC

GANZHEITLICHES GESUNDHEITSCOACHING

1. Allgemeine Angaben zur Person

Nachname, Vorname

Geburtsdatum

Adresse

E-Mail

Telefonnummer

Geschlecht

weiblich

männlich

Familienstatus

ledig

verheiratet

geschieden

Kinder

ja

nein

Körpergröße

Gewicht

Beruf

Versicherungsnummer:

Sozialversicherung
(ÖGK, SVS, BVAEB
+ evtl. Zusatz,..)

Zielsetzung

Anamnesebogen

Erstgespräch



FABIAN PRINZ, MSC

GANZHEITLICHES GESUNDHEITSCOACHING

2. Physiologie

Bekannte Erkrankungen

Welche Symptome?

Hast Du Allergien?

ja

nein

Wenn ja, welche?

Gibt es in deiner Familie bekannte Erkrankungen?

3. Risikofaktoren

Wie häufig trinkst Du durchschnittlich Alkohol?

selten/nie

täglich

1x/Woche

>2x/Woche

Rauchst Du?

ja

nein

Anamnesebogen

Erstgespräch



FABIAN PRINZ, MSC

GANZHEITLICHES GESUNDHEITSCOACHING

4. Medikamente & Supplemente

Nimmst Du regelmäßig Medikamente ein?

ja

nein

Wenn ja, welche?

Nimmst Du derzeit Supplemente ein?

ja

nein

Wenn ja, welche? (inkl. Name
des Präparats + Dosierung)

5. Psychologische Anamnese

Gab es einschneidende Erlebnisse in/mit der Familie?

Gab es etwas anderes das dich belastet?

Anamnesebogen

Erstgespräch



FABIAN PRINZ, MSC

GANZHEITLICHES GESUNDHEITSCOACHING

6. Verletzungen

Hattest Du bereits Unfälle oder bekannte Traumata
(auch: Operationen, Schleudertrauma, Gehirnerschütterung, Knochenbrüche o.ä.)?

ja

nein

Hast du Narben, wenn ja, wo?

7. Ernährung

Wieviele Mahlzeiten nimmst Du pro Tag zu dir?

Wie schätzt Du deine Ernährung ein?

optimal

gesund

nicht sonderlich gesund

ungesund

Verfolgst du eine spezielle Ernährungsform (vegan, vegetarisch, paleo,...)

Leidest du unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien? Wenn ja, welche?

Hast du ein gutes Verhältnis zu Essen?

Ja

nein

Welchen Stellenwert hat Essen für dich?

Hast du bereits Diäten oder an dein Ziel angepasste Ernährungsformen ausprobiert? Wenn ja welche?

Warst du mit deinen bisherigen Ernährungsformen oder Diäten erfolgreich? Wenn nein, warum nicht?

Anamnesebogen

Erstgespräch



FABIAN PRINZ, MSC

GANZHEITLICHES GESUNDHEITSCOACHING








8. Verdauung

Hast du oft Blähungen, Durchfall oder Verstopfung?

In welcher Frequenz hast du Stuhlgang?

Hast du bekannte Unverträglichkeiten, die sich in deiner Verdauung äußern?

Wie sieht Dein Stuhl normalerweise aus? (Typ)

Typ 1		Einzelne, feste Kügelchen, schwer auszuscheiden
Typ 2		Wurstartig, klumpig
Typ 3		Wurstartig mit rissiger Oberfläche
Typ 4		Wurstartig mit glatter Oberfläche
Typ 5		Einzelne weiche, glattrandige Klümpchen, leicht auszuscheiden
Typ 6		Einzelne weiche Klümpchen mit unregelmäßigem Rand
Typ 7		Flüssig, ohne feste Bestandteile

Anamnesebogen

Erstgespräch



FABIAN PRINZ, MSC

GANZHEITLICHES GESUNDHEITSCOACHING

9. Aktivität/Sport

Treibst Du Sport?

ja

nein

Wenn ja, was und in welcher Frequenz?

Mit welchem Ziel treibst Du Sport?

Wenn nein, warum nicht?

Anamnesebogen

Erstgespräch



FABIAN PRINZ, MSC

GANZHEITLICHES GESUNDHEITSCOACHING

10. Schlaf

Wie viele Stunden schläfst Du täglich? <5 Stunden 5-7 Stunden >8 Stunden

Wie oft wirst Du nachts wach? 0x 1-2x > 2x

Auf einer Skala von 1-10 wie gut schläfst Du?

● 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ●
schlecht super

Wachst Du morgens ausgeruht auf? immer meistens selten nie

Kannst Du gut einschlafen? immer meistens selten nie

11. Stress

Wie schätzt Du dein tägliches Stresslevel auf einer Skala von 1-10 ein?

● 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ●
schlecht super

Wie schätzt Du deinen Umgang mit Stress ein?

Gab es besonders einschneidende Erlebnisse?

Anamnesebogen

Erstgespräch



FABIAN PRINZ

GANZHEITLICHES GESUNDHEITSCOACHING

12. Sonstiges

Befindest du dich momentan in Behandlung? (medizinisch, alternativmedizinisch, physiotherapeutisch,...)

Sonstige Anmerkungen

Ich stimme zu, dass Fabian Prinz, MSc personenbezogene Daten (Sozialversicherungsnummer, Geburtsdatum, Adresse,...) an Ärzte oder medizinische Einrichtungen, insbesondere zum Zweck der Befunderstellung, übermitteln darf. Weiters stimme ich zu, dass Fabian Prinz MSc bei Zuweisungen zu anderen Ärzten oder medizinischen Einrichtungen einen Befundbericht über das Ergebnis der Zuweisung erhält. Diese Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden. Die Rechtmäßigkeit der Übermittlung meiner Daten bleibt bis zum Einlangen des Widerrufs davon unberührt.

Hiermit erkläre ich die AGBs auf der Website von Fabian Prinz, MSc (prinz-healthcoach.com) gelesen zu haben und bestätige mit meiner Unterschrift:

Ort, Datum:

Unterschrift: