

# Anamnesebogen

## Persönliche Angaben

Name:

Geburtsdatum:

Adresse:

Telefon/E-Mail:

## Gesundheitliche Situation

Sind Erkrankungen oder Diagnosen bei dir bekannt?

Nimmst du derzeit Medikamente ein? Wenn ja, welche?

Gibt es bekannte Allergien oder Unverträglichkeiten?

## Ernährungs- & Lebensstil

Wie würdest du deine Ernährung aktuell beschreiben?

Hast du besondere Essgewohnheiten oder kulturelle Präferenzen?

Wie ist deine aktuelle Bewegung / dein Sportpensum?

(wenn du hast, schick mir gerne deinen aktuellen Trainingsplan separat oder bringe ihn zum Termin mit)

### **Emotionale & persönliche Faktoren**

Gibt es persönliche oder emotionale Faktoren, die für deine Ernährung wichtig sind (z. B. Stress, Stimmung, Schlaf)?

### **Deine Ziele**

Was erhoffst du dir von der Ernährungsberatung?