

Burgerstein microcare Lifestyle – Fragebogen

Personaldaten:

Anrede

Vorname

Name

Adresse

Strasse

Nr.

PLZ

Ort

Land

u

Persönlich Angaben:

männlich

Weiblich

Grösse in cm

Gewicht in kg

Bauchumfang in cm

Geburtsdatum

Planen Sie in den nächsten Monaten
schwanger zu werden?

Ja Nein

Sind Sie schwanger?

Ja Nein

Stillen Sie?

Ja Nein

Haben Sie gesundheitliche Beschwerden?
Welche?

Ja Nein

Lifestyle:

Körperliche Aktivität:

Wie viel Stunden pro Woche sind
Sie im Alltag (z.B. Gartenarbeit, mit
dem Velo zur Arbeit, zügiges
Gehen) und/oder beim Sporttreiben
total körperlich aktiv?

Weniger als 3 Stunden

Mehr als 3 Stunden

Rauchen

Rauchen Sie?

mehr als
5 Zigaretten/
1 Zigarre/
1 Pfeife pro Tag

Nein

Sind Sie als Passivraucher mehr als 30 Minuten pro Tag Zigaretten/Zigarrenrauch ausgesetzt?

Ja

Nein

Schlaf:

Wie viele Stunden pro Nacht können Sie tief schlafen? Auswahl:

weniger als 6

mehr als 6

Ernährung:

Ernähren Sie sich vegetarisch?

Ja

Nein

Haben Sie während den letzten zwei Monaten im Rahmen einer Diät mehr als 4 kg abgenommen?

Ja

Nein

Wie oft essen Sie pro Woche fetten Fisch wie Lachs, Hering, Makrele etc.?

Weniger als 2 mal
die Woche

Mindestens 2 mal die
Woche

Wie viele faustgrosse Portionen Beeren und Früchte essen Sie pro Tag?

Weniger als 2
Portionen

Mindestens 2
Portionen

Wie viele faustgrosse Portionen Gemüse und Salat essen Sie pro Tag?

Weniger als 3
Portionen

Mindestens 3
Portionen

Wie viele Gläser alkoholische Getränke pro Tag konsumieren Sie?
1 Glas Bier = 0.3 L, 1 Glas Wein = 125 ml,
1 Glas Schnaps = 4 cl

4 oder mehr Gläser
Bier, Wein oder
Schnaps

weniger al 4 Gläser
Bier, Wein oder
Schnaps

Wie viele Tassen Kaffee pro Tag trinken Sie?

5 oder mehr Tassen

weniger als 5 Tassen

Wie viele Tassen Grün- und Schwarztee pro Tag trinken Sie?

5 oder mehr Tassen

weniger als 5 Tassen

Weitere Angaben:

Medikamente

Nehmen Sie folgende Präparate ein?

- keine Medikamenteneinnahme
- Analgetika, Antirheumatika
- Antiasthmatika
- Antibiotika
- Antidepressiva
- Antidiabetika
- Antiepileptika
- Antihypertensiva
- Antikoagulanzen
- Chemotherapeutika
- Cortison-Präparate
- Diuretika
- Fettresorptions-Hemmer
- Gichtmittel
- Kontrazeptiva
- Laxantien
- Lipidsenker
- Protonenpumpenhemmer
- Virustatika
- Sonstige Medikamente

Prävention

Haben Sie Präventionsziele?

- keine Präventionsziele
- Erhaltung der Sehkraft, Grauer Star
- Krebserkrankungen (Sekundärprophylaxe)
- Anti-Aging
- Diabetesrisiko, Prädiabetes
- Prophylaxe allergische Rhinitis, Heuschnupfen
- Infektprophylaxe
- Osteoporose
- Kardiovaskuläres Risiko
- Migräne-Prophylaxe
- Vorbeugung Hautalterung
- Stressprophylaxe
- Aufrechterhaltung der Gedächtnisleistung
- Gewichtsreduktion (begleitend zu anderen Massnahmen)