

Anamnesebogen Ernährungsmedizin / Adipositas

Datum: _____

Angaben zur Person

Name : _____

Geburtsdatum : _____

Adresse: _____

Tel. Nr.: _____

Krankenkasse _____

Hausarzt : _____

Fragen zum Gewichtsverlauf

Größe _____ cm

derzeitiges Gewicht _____ kg

niedrigstes (Erwachsenen-) Gewicht _____ kg Wann (etwa)? _____

höchstes (Erwachsenen-) Gewicht _____ kg Das war wann? _____

Meine bisher größte Gewichtsabnahme: _____ kg im Jahr _____

Mein Wunschgewicht liegt bei: _____ kg

Ich bin aber auch zufrieden,
wenn ich folgendes Gewicht erreiche: _____ kg

In einem Jahr möchte ich wiegen: _____ kg

Wie kontrollieren Sie Ihr Gewicht / Ihre Körperform?

Wiegen ___mal/Tag ___mal/Woche ___mal/Monat

eigene Messung des Bauchumfangs

Änderung der Kleidergröße Änderung der Gürtellänge

Wie häufig haben Sie bereits Diäten durchgeführt?

- Noch nie
- 1 – 5 mal
- 6 – 9 mal
- >10 mal
- regelmäßig (mind. 2x jährlich)
- halte ständig Diät

Welche Maßnahmen zur Gewichtsverringerng haben Sie durchgeführt?

	Wann?	Dauer der Maßnahme	Gewichtsverlust in kg	Wiederzunahme in kg
Diäten in Eigenregie (Kohlsuppe, Brigitte-Diät etc.):				
„Pulverdiät“ Almased / BCM / Redumed etc.				
Weight Watchers				
Akupunktur / Heilpraktiker				
Optifast / Mobilis				
Mit Unterstützung Ihres Arztes				
Medkamente z.B. Xenical / Reductil / Acomplia oder andere				
Psychotherapie (ambulant)				
Stationäre Kur zum Abnehmen				
Sonstiges:				

Warum wollen Sie abnehmen?

-
-
-
-
-

Fragen zum Lebensstil

Wie viele Stunden sehen Sie täglich fern? _____

Wie viele Stunden sitzen Sie täglich vor dem Computer? _____
davon beruflich bedingt: _____

Wie viele Stunden treiben Sie in der Woche Sport? _____

Welchen Sport? _____

Haben Sie Schmerzen bei körperlicher Bewegung? ja nein

Wenn ja welche? _____

Haben Sie Luftnot bei Bewegung? ja nein

Schämen Sie sich beim Sport z.B. Schwimmen? ja nein

Raucher seit _____ Zigaretten/Tag

Nicht-Raucher

Ex-Raucher seit _____ geraucht über _____ Jahre _____ Zigaretten/Tag

Essen Sie oft außerhalb, z.B. Fast Food Restaurants?

immer häufig selten nie

Welche alkoholhaltigen Getränke nehmen Sie zu sich?

Bier Wein / Sekt Spirituosen Cocktails / Alcopops

Täglich _____mal / Woche _____mal / Monat

Aus welchen Gründen? aus Gründen des Genusses
 aufgrund einer Alltagsgewohnheit
 um abzuspannen
 um von Problemen abgelenkt zu werden
 um schlafen zu können („Schlaftrunk“)

Fragen zum Essverhalten

Haben Sie regelmäßige Essenszeiten? Ja Nein

Wie viele Mahlzeiten, inklusive Zwischenmahlzeiten, essen Sie pro Tag? _____

Wie essen Sie?

schnell langsam bewusst
 Zeitung lesend beim Fernsehen unregelmäßig

Wo essen Sie?

im Wohnzimmer in der Küche bei der Arbeit
 unterwegs

Andere Orte: _____

Wer kocht bei Ihnen im Haushalt? _____

Wann nehmen Sie die Hauptmahlzeit zu sich? (Bitte Uhrzeit eintragen): _____

Sind Sie viel unterwegs und müssen außerhalb Essen? ja nein

Was essen Sie am liebsten?

Welche Nahrungsmittel vertragen Sie nicht? Auf welche reagieren Sie „allergisch“?

Naschen Sie gern? Wenn ja, was und wann?

Haben Sie nach dem Essen ein Sättigungsgefühl? immer häufig selten nie

Essen Sie zwischen den Mahlzeiten? immer häufig selten nie

Essen Sie Fast Food? immer häufig selten nie

Essen Sie Süßigkeiten zwischen den Mahlzeiten? immer häufig selten nie

Stehen Sie nachts auf, um sich etwas zum Essen zu holen? ja nein

Bekommen Sie Ess-/ Heißhungerattacken? ja nein

Wenn ja, wie oft und wann? _____

Was trinken Sie?

Mineralwasser Cola, Fanta etc. Fruchtsäfte Kaffee Tee

anderes, was? _____

1. Sind / waren Ihre Eltern und Geschwister übergewichtig und erkrankten an Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenerkrankungen?

2. Waren Sie bereits als Kind übergewichtig? Haben Ihre Eltern auf Ihre Ernährung und viel Bewegung geachtet? Musste der Teller immer leer gegessen werden, bevor man den Tisch verlassen durfte?

3. Nahmen Sie in der Schulzeit am Schulsport teil? Waren Sie in einem Sportverein?

4. Wie war der Gewichtsverlauf nach der Schulzeit? Während der Ausbildung / des Studiums und schließlich im Berufsleben? Gegebenenfalls während und nach der Schwangerschaft?

5. Gab es Ereignisse, die das Gewicht maßgeblich beeinflussten?

6. Welche Erklärung haben Sie für Ihr Übergewicht?
