

**Herzlich willkommen in der Apotheke im Forum, ausgezeichnet für besondere Leistungen in der Regulationsmedizin von der Stiftung für Gesundheit und Ernährung.**

Wir möchten Sie bitten, den nachfolgenden Fragebogen auszufüllen und vor Ihrem ersten Besuch an uns zurückzusenden oder bei der ersten Behandlung mitzubringen.

Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an oder beantworten Sie die Fragen mit eigenen Worten. Nehmen Sie sich bitte genug Zeit.

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse/Telefon \_\_\_\_\_

Arbeitgeber/Beruf: \_\_\_\_\_

Körpergrösse/Gewicht: \_\_\_\_\_

### Beschwerden

Unter welchen akuten Beschwerden leiden Sie und seit wann?

\_\_\_\_\_

Welche Behandlungen haben Sie gegen die Beschwerden bereits bekommen?

\_\_\_\_\_

Welche Medikamente/Nahrungsergänzungsmittel nehmen zurzeit ein?

\_\_\_\_\_

Wurden diese Erkrankungen oder andere schon einmal mit Antibiotika behandelt?

ja  nein

Haben Sie Narben von Operationen?

ja  nein

Leiden Sie oft unter Erkältungskrankheiten? Sind Sie häufig krank?

ja  nein

## Familienerkrankungen

Welche Krankheiten sind in Ihrer Familie bekannt?

(Eltern, Grosseltern, Urgrosseltern, Geschwister)

- Krebs  Tuberkulose  Geisteskrankheiten  Epilepsie
- Herzkrankheiten  Schlaganfall  Asthma  Zuckerkrankheit
- Gefässerkrankungen  Rheumatismus  Steinkrankheiten  Allergien
- Multiple Sklerose  Schuppenflechte  Gicht  Neurodermitis
- Depressionen  Suizid  Migräne  Geschlechtskrankheiten

Andere Krankheiten: \_\_\_\_\_

## Ernährung

Wie viel Liter trinken Sie täglich? \_\_\_\_\_

Was trinken Sie? \_\_\_\_\_

Welche Nahrungsmittel essen Sie?

- Milchprodukte  Süssigkeiten  Weissmehlprodukte  Kuchen
- Eier  Zucker  Zuckerersatzstoffe

Auf welche Lebensmittel können Sie nur schwer verzichten?

\_\_\_\_\_

Verlangen nach:

- Süssem  Sauerem  Pikantem  Bitterem  Salzigem  Scharfem  Fleisch
- Eiern  Obst  Nikotin  Alkohol  Süssigkeiten

Abneigungen gegen:

- Süsses  Saueres  Pikantes  Bitteres  Salziges  Scharfes  Fleisch  Eier
- Fett  Alkohol

Nahrungsmittelallergien gegen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Andere Allergien: \_\_\_\_\_

Leben Sie nach bestimmten Ernährungsrichtlinien?

ja  nein

Wenn ja, welche?

\_\_\_\_\_

Wären Sie allenfalls bereit, Ihre Ernährungsgewohnheiten zu optimieren?

ja  nein

### Wie ist Ihr Schlaf?

Schlaflosigkeit  Sprechen im Schlaf  Zähneknirschen

Unruhe in den Beinen  heisse Füsse  Schwierigkeiten beim Einschlafen

Nachtschweiss  lebhafte Träume

häufiges Erwachen – um wie viel Uhr: \_\_\_\_\_

häufiges Wasserlassen – wie oft? \_\_\_\_\_

Schlaflage:

Bauch  Rücken  links  rechts

sitzend  kniend  zusammengerollt

Schlafdauer: \_\_\_\_\_

Übliche Bettgehzeit: \_\_\_\_\_

Übliche Aufstehzeit: \_\_\_\_\_

### Systembefragung

#### Kopf:

Leiden Sie unter Kopfschmerzen?

häufig  selten  nie

Wenn ja, wo und wann?

- Stirn-Augen-Schläfen-Region  Hinterhauptregion  halbseitig links
- halbseitig rechts  doppelseitig  wandernd von links nach rechts
- wandernd von rechts nach links  morgens  abends

Auslöser der Kopfschmerzen: \_\_\_\_\_

Was verringert die Schmerzen?: \_\_\_\_\_

Was verschlimmert die Schmerzen? \_\_\_\_\_

### Haare:

- Haarausfall  kreisrunder  vereinzelter Seit wann? \_\_\_\_\_

### Augen:

- Bindehautentzündungen  kurzsichtig  weitsichtig Brille seit: \_\_\_\_\_

Sonstige Beschwerden: \_\_\_\_\_

### Ohren:

- Schmerzen links  Schmerzen rechts  beidseitig  schwerhörig
- Ohrengeräusche  Ohrendruck  Mittelohrentzündungen

### Zähne/Kiefer:

- häufige Zahnarztbesuche  Beschwerden bei der Zahnung  tote Zähne
- wurzelbehandelte Zähne  erschwerter Durchbruch der Weisheitszähne

Zähne empfindlich auf:  heiss  kalt

Wurden bei Ihnen Amalgamfüllungen entfernt?  ja  nein

Zahnfüllmaterialien:  Amalgam  Gold  Titan  Kunststoff  Keramik

Palladium

### **Nase:**

- Operationen  Heuschnupfen  häufige Nasennebenhöhlen-Entzündungen
- behinderte Nasenatmung  verstopfte Nase Allergien auf: \_\_\_\_\_
- Absonderungen:  wässrig  schleimig  eitrig  grünlich

### **Mandeln:**

- Operation  häufige Mandelentzündungen:  als Kind  heute

### **Schilddrüse:**

- Überfunktion  Unterfunktion  Vergrößerung  Operation

### **Brust/Bauch/Rücken:**

- Brustdrüschmerzen  Beschwerden  Operation  Herzbeschwerden
- Stechen  Druckgefühl  Infarkt  Beklemmung  Rhythmusstörungen
- Lungenentzündung  Bronchitis  häufiger Husten  Atemnot

### **Leber:**

- Entzündungen  Hepatitis  Gallensteine  Koliken  Operation
- Druck im Oberbauch  Fettunverträglichkeit

### **Magen:**

- Völlegefühl  Gastritis  Appetitlosigkeit  Sodbrennen  Essstörungen

### **Rücken:**

- Häufige Schmerzen  regelmässiger Hexenschuss  Ischias  Skoliose

### Nieren/Blase:

Nierensteine  Entzündungen

**Harn**  viel  wenig  häufig  Bettnässen  kann Harn nicht halten

geschwächter Urinstrahl Geruch nach: \_\_\_\_\_

### Darm:

Infektionen  Hämorrhoiden  Blinddarmoperation  Blähungen

**Stuhlgang**  Geruch nach: \_\_\_\_\_  täglich  jeden 2. Tag

unregelmässig  häufige Verstopfung  Neigung zu Durchfall

kann Stuhl nicht halten  Gefühl, nicht fertig zu werden

**Konsistenz des Stuhls**  hell  dunkel  übel riechend  hart  knollig

weich  schmierig  pastenartig  schwimmend  tauchend

### Arme/Beine/Rücken/Haut:

**Arme**  Verletzungen  Schmerzen  Kribbeln  Kalte Hände

Tennisellenbogen  Taubheit  geschwollen  Einschlafen

**Beine**  Schmerzen  Krampfadern  Operationen  Verletzungen

kalte Füße  Kribbeln  Taubheitsgefühl  Rückstauungen

**Rückenbeweglichkeit**  Verspannungen  entzündlich  steif/eingeschränkt

### Haut/Nägel:

Verbrennungen  Narben  Geschwüre  Hautjucken  Warzen

Pilzbefall  eingewachsene Nägel  Nagelbettentzündungen

### Gynäkologischer Bereich:

**Ausfluss**  keiner  stark  weiss  gelb  färbt die Wäsche

wundmachend  Schmerzen  Eierstockentzündung  Ausschabungen

Fehlgeburten  Geburten/Anzahl: \_\_\_\_\_

Abtreibungen  Tumore  Zysten  Myome  Geschlechtskrankheiten

**Menses** Wann war die erste Menses? \_\_\_\_\_

Blutungen sind:  hell  dunkel  klumpig  braun  unregelmässig

regelmässig

### Urologischer Bereich:

**Prostata**  vergrössert  Entzündungen  Beschwerden beim Wasserlassen

Geschlechtskrankheiten

**Sexualität**  Beschwerden beim Geschlechtsverkehr