



ell Spa

Anamnesebogen

Theatinerstrasse 36, 80333 München Tel.: 089/ 21 11 36 28

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen, diesen Anamnesebogen auszufüllen. Die Informationen helfen uns, Ihre Gesundheit ganzheitlich zu analysieren und individuell angepasste Maßnahmen für Ihre langfristige Gesundheit und Langlebigkeit zu entwickeln.

Persönliche Daten

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Beruf: _____

Adresse: _____

Aktueller Gesundheitszustand

- Haben Sie derzeit Beschwerden oder Erkrankungen? Ja Nein

Wenn ja, welche? _____

- Nehmen Sie aktuell Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel ein? Ja Nein

Wenn ja, welche? _____

- Sind Sie in ärztlicher Behandlung? Ja Nein

Wenn ja, weshalb? _____

Familiäre Vorbelastungen - Gibt es in Ihrer Familie folgende Erkrankungen?

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall): Ja Nein
- Diabetes: Ja Nein
- Krebs: Ja Nein
- Osteoporose: Ja Nein
- Neurodegenerative Erkrankungen (z. B. Alzheimer, Parkinson): Ja Nein
- Weitere: _____

Diagnostik und Prävention

Wann haben Sie zuletzt folgende Untersuchungen durchgeführt?

- Blutuntersuchung: _____

- Körperliche Vorsorgeuntersuchung: _____

- Kardiologische Untersuchung: _____

- Andere: _____

Lebensstil und Gewohnheiten

1. Ernährung

Wie würden Sie Ihre Ernährung beschreiben? _____

Gibt es Lebensmittel, die Sie meiden oder nicht vertragen? Ja Nein

Wenn ja, welche? _____

2. Bewegung:

Wie oft treiben Sie Sport? täglich mehrmals pro Woche selten

Welche Art von Sport betreiben Sie? _____

3. Schlaf:

Wie viele Stunden schlafen Sie pro Nacht? _____ Stunden

Fühlen Sie sich nach dem Aufwachen erholt? Ja Nein

4. Stressmanagement:

Empfinden Sie häufig Stress? Ja Nein

Welche Strategien nutzen Sie zur Stressbewältigung? _____

5. Genussmittel:

Rauchen Sie? Ja Nein Wenn ja, wie viel? _____

Trinken Sie Alkohol? Ja Nein Wenn ja, wie oft? _____

Persönliche Ziele und Prioritäten

- Was möchten Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit und Langlebigkeit erreichen?

- Gibt es spezielle Themen, die Sie bei uns ansprechen möchten?

- Zusätzliche Hinweise oder Fragen

München, den _____ Unterschrift _____