

Persönliches Gesundheitsmanagement – Erfassungsbogen

Datum, _____

Allgemeines Befinden

Notieren Sie zunächst einmal das, was Ihnen auf Anhieb einfällt. Typische Beispiele sind "Abends bin ich sehr schlapp und nur noch zur TV-Berieselung fähig.", "Ich habe eine schlechte Kondition. Wenn ich 2 Stockwerke Treppen steige, bin ich völlig außer Atem.", "Ich habe öfters Kopfschmerzen.", "Ich kann am Abend häufig nicht einschlafen." oder "Häufig bin ich so unzufrieden, dass ich mir einfach etwas Schönes kaufen muss. Manchmal gerate ich richtiggehend in einen Kaufrausch."

Eigene Notizen:

.....

Körperliche Auffälligkeiten

Unterstreichen Sie einfach, was für Sie zutrifft und/oder ergänzen Sie Aspekte, die wir nicht aufgeführt haben.

Haut: trocken, fett, Pickel, Probleme mit Pilzen, Ausschläge, schlechte Wundheilung, Körpergeruch (Schweiß)

Haare: fett, trocken, spröde, übermäßiger Haarausfall

Mund und Atem: unangenehmer Geschmack im Mund, Mundgeruch, Zahnbelag

Verdauung und Stoffwechsel: häufig Sodbrennen, Magenschmerzen, Blähungen, Verstopfung, Durchfall

Weitere Anmerkungen:

.....

Objektive Zahlen

Je nachdem, welche Hilfsmittel Sie zur Verfügung haben, können Sie auch einige objektive Zahlen notieren:

Körpergewicht, _____

Puls in Ruhe / Puls nach 20 Kniebeugen: _____

Blutdruck: _____

Häufigkeit des Stuhlgangs pro Tag _____

Säure-Basen-Regulation (pH-Wert) des Urins morgens / am frühen Abend _____

Fettmessung (Körperfettanteil) oder kalorimetrische Messung: _____

Ergebnisse aus einer professionellen Untersuchung wie etwa dem Redox-Verfahren, einer Blutuntersuchung, die Aufschluss gibt über den Säure-Basen-Haushalt, über das Immunsystem und vieles mehr. Oder auch Ergebnisse aus einer biometrischen Messung des Meridiansystems.

Diese Maßnahmen leite ich ein:

.....

