

## Ernährungsberatung

(bitte füllen Sie alles das vorab aus, was Ihnen möglich ist, alles andere wird dann mit dem Therapeuten gemeinsam erarbeitet)  
Für die Optimierung des ersten Behandlungs-/Beratungstermins ist es hilfreich, uns den ausgefüllten Bogen eine gewisse Zeit vor der ersten Sitzung zukommen zu lassen!

Anamnesebogen:

Name:  
Geburtsdatum:  
Beruf/Tätigkeit:

Aktuelle Beschwerden: nutzen Sie gern auch ein Zusatzblatt!

Wo?

Wann?  
Wie oft?  
Dauer der Problematik - Stunden:      Tage:      Wochen:      Monate:

Was macht besser?  
Was macht schlechter?

Bisherige Therapien:

Infektanfälligkeiten:

OPs:

Unfälle:

Krankheiten:

Eßverhalten:      Vollwertkost:      Vegetarisch:      Vegan:  
Bio:                      egal:                      sonstiges:

Mahlzeiten: morgens:      mittags:      abends:

Zwischenmahlzeiten:  
Abendsnacks:

Regelmässigkeit:

Vorlieben:

Abneigung:

Lieblingsspeisen:

Getränke: Durstempfinden:

Trinkmenge:

Allergien / Unverträglichkeiten:

Verdauung:      Stuhlverhalten: ...../ Tag /Woche  
Konsistenz:  
sonstiges:

Miktion(Wasserlassen):

Familiäre Anamnese: Blutdruck RR: ...../.....  
Schilddrüsenerkrankungen:  
Herz-Kreislauf:  
Diabetes:  
Rheuma:  
sonstiges:

Körperscan: Kopf:  
Haare:  
Ohren:  
Augen:  
Nase:  
Mund:  
Mundraum:  
Zähne:  
Lippen:  
Hals:  
Schulter /Nacken:  
Thorax:  
Lunge:  
Bauch:  
Zyklus:  
Niere /Blase:  
Rücken:  
Becken:  
Beine:  
Hände / Füße:  
Nägel:  
Schlaf:                    einschlafen:                    durchschlafen:  
Wachphasen:  
Träume:  
Konstitution:  
Charakter:

Lieblingwunsch:

Zungenbefund:

Puls: rechts	links
OE/Lu	OE/ He
ME/Mi	ME/ Le
UE/Pc	UE/ Ni

Auswertung:

YinTyp	Yangtyp
Wandlungsphase:	
Pathogene Faktoren:	
Qikonzept:	
Organuhr:	
Grundsubstanzen:	Qi: Blut: Körperflüssigkeiten:
	Geist / Shen: Jing:

Disharmoniemuster:

- 1.
- 2.
- 3.

Sonstiges:

Im folgenden bitte ich um ein Ernährungsprotokoll:

(bitte führen Sie für 14 Tage ein sehr genaues und ausführliches Protokoll, nur so können Hinweise auf eventuelle Probleme, Störungen und anderes erkannt werden, je mehr Informationen ich über die verwendeten Nahrungsmittel, Zubereitungsform, Gewürze usw. bekomme, umso mehr Aussagekraft hat das Protokoll für die Auswertung)

**Ernährungstagebuch- was ich täglich esse!**

Name:.....

Wochentag: ..... Datum: .....

	Lebensmittel / Getränke	Menge ( Tasse, Glas, Teller, Stück, Löffel etc.)
Frühstück: ..... Uhr		
Zwischendurch ..... Uhr		
Mittagessen: ..... Uhr		
Am Nachmittag: ..... Uhr		
Abendessen: ..... Uhr		
Zum Tagesausklang ..... Uhr		

## Ernährungstagebuch- was ich täglich esse!

Name:.....

Wochentag: ..... Datum: .....

	Lebensmittel / Getränke	Menge ( Tasse, Glas, Teller, Stück, Löffel etc.)
Frühstück: ..... Uhr		
Zwischendurch ..... Uhr		
Mittagessen: ..... Uhr		
Am Nachmittag: ..... Uhr		
Abendessen: ..... Uhr		
Zum Tagesausklang ..... Uhr		

## Ernährungstagebuch- was ich täglich esse!

Name: .....

Wochentag: ..... Datum: .....

	Lebensmittel / Getränke	Menge ( Tasse, Glas, Teller, Stück, Löffel etc.)
Frühstück: ..... Uhr		
Zwischendurch ..... Uhr		
Mittagessen: ..... Uhr		
Am Nachmittag: ..... Uhr		
Abendessen: ..... Uhr		
Zum Tagesausklang ..... Uhr		

## Ernährungstagebuch- was ich täglich esse!

Name: .....

Wochentag: ..... Datum: .....

	Lebensmittel / Getränke	Menge ( Tasse, Glas, Teller, Stück, Löffel etc.)
Frühstück: ..... Uhr		
Zwischendurch ..... Uhr		
Mittagessen: ..... Uhr		
Am Nachmittag: ..... Uhr		
Abendessen: ..... Uhr		
Zum Tagesausklang ..... Uhr		

## Ernährungstagebuch- was ich täglich esse!

Name: .....

Wochentag: ..... Datum: .....

	Lebensmittel / Getränke	Menge ( Tasse, Glas, Teller, Stück, Löffel etc.)
Frühstück: ..... Uhr		
Zwischendurch ..... Uhr		
Mittagessen: ..... Uhr		
Am Nachmittag: ..... Uhr		
Abendessen: ..... Uhr		
Zum Tagesausklang ..... Uhr		

## Ernährungstagebuch- was ich täglich esse!

Name: .....

Wochentag: ..... Datum: .....

	Lebensmittel / Getränke	Menge ( Tasse, Glas, Teller, Stück, Löffel etc.)
Frühstück: ..... Uhr		
Zwischendurch ..... Uhr		
Mittagessen: ..... Uhr		
Am Nachmittag: ..... Uhr		
Abendessen: ..... Uhr		
Zum Tagesausklang ..... Uhr		

## Ernährungstagebuch- was ich täglich esse!

Name: .....

Wochentag: ..... Datum: .....

	Lebensmittel / Getränke	Menge ( Tasse, Glas, Teller, Stück, Löffel etc.)
Frühstück: ..... Uhr		
Zwischendurch ..... Uhr		
Mittagessen: ..... Uhr		
Am Nachmittag: ..... Uhr		
Abendessen: ..... Uhr		
Zum Tagesausklang ..... Uhr		

## Ernährungstagebuch- was ich täglich esse!

Name: .....

Wochentag: ..... Datum: .....

	Lebensmittel / Getränke	Menge ( Tasse, Glas, Teller, Stück, Löffel etc.)
Frühstück: ..... Uhr		
Zwischendurch ..... Uhr		
Mittagessen: ..... Uhr		
Am Nachmittag: ..... Uhr		
Abendessen: ..... Uhr		
Zum Tagesausklang ..... Uhr		

## Ernährungstagebuch- was ich täglich esse!

Name: .....

Wochentag: ..... Datum: .....

	Lebensmittel / Getränke	Menge ( Tasse, Glas, Teller, Stück, Löffel etc.)
Frühstück: ..... Uhr		
Zwischendurch ..... Uhr		
Mittagessen: ..... Uhr		
Am Nachmittag: ..... Uhr		
Abendessen: ..... Uhr		
Zum Tagesausklang ..... Uhr		

## Ernährungstagebuch- was ich täglich esse!

Name: .....

Wochentag: ..... Datum: .....

	Lebensmittel / Getränke	Menge ( Tasse, Glas, Teller, Stück, Löffel etc.)
Frühstück: ..... Uhr		
Zwischendurch ..... Uhr		
Mittagessen: ..... Uhr		
Am Nachmittag: ..... Uhr		
Abendessen: ..... Uhr		
Zum Tagesausklang ..... Uhr		

## Ernährungstagebuch- was ich täglich esse!

Name: .....

Wochentag: ..... Datum: .....

	Lebensmittel / Getränke	Menge ( Tasse, Glas, Teller, Stück, Löffel etc.)
Frühstück: ..... Uhr		
Zwischendurch ..... Uhr		
Mittagessen: ..... Uhr		
Am Nachmittag: ..... Uhr		
Abendessen: ..... Uhr		
Zum Tagesausklang ..... Uhr		

## Ernährungstagebuch- was ich täglich esse!

Name: .....

Wochentag: ..... Datum: .....

	Lebensmittel / Getränke	Menge ( Tasse, Glas, Teller, Stück, Löffel etc.)
Frühstück: ..... Uhr		
Zwischendurch ..... Uhr		
Mittagessen: ..... Uhr		
Am Nachmittag: ..... Uhr		
Abendessen: ..... Uhr		
Zum Tagesausklang ..... Uhr		

## Ernährungstagebuch- was ich täglich esse!

Name: .....

Wochentag: ..... Datum: .....

	Lebensmittel / Getränke	Menge ( Tasse, Glas, Teller, Stück, Löffel etc.)
Frühstück: ..... Uhr		
Zwischendurch ..... Uhr		
Mittagessen: ..... Uhr		
Am Nachmittag: ..... Uhr		
Abendessen: ..... Uhr		
Zum Tagesausklang ..... Uhr		

## Ernährungstagebuch- was ich täglich esse!

Name: .....

Wochentag: ..... Datum: .....

	Lebensmittel / Getränke	Menge ( Tasse, Glas, Teller, Stück, Löffel etc.)
Frühstück: ..... Uhr		
Zwischendurch ..... Uhr		
Mittagessen: ..... Uhr		
Am Nachmittag: ..... Uhr		
Abendessen: ..... Uhr		
Zum Tagesausklang ..... Uhr		

