

Body-Analyse

Name, Vorname _____

Geburtsdatum _____

Straße, Haus-Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon / E-Mail _____

Sehr geehrte Dame, Sehr geehrter Herr,

damit wir gemeinsam für Sie die optimale Therapie finden, ist es von entscheidender Bedeutung, dass Sie die nachfolgenden Fragen sorgfältig beantworten.

Familienanamnese - computergestützte Stammbaumanalyse zur Berechnung einer genetischen Disposition

Geben Sie an, wer in Ihrer Familie in gerader Linie eine Adipositas hat oder hatte:

Krankheiten	Mutter	Vater	Bruder	Schwester	Großm. mütterlich	Großv. mütterlich	Großm. väterlich	Großv. väterlich
Adipositas (BMI ≥ 30)								

Ernährungsweise

Mischköstler	
Ovo-Vegetarier (Eier, keine Milch- und Milchprodukte)	
Lacto-Vegetarier (Milch- und Milchprodukte, keine Eier)	
Ovo-Lacto-Vegetarier (Milch- und Milchprodukte, Eier)	
Veganer (rein pflanzlich)	

Berufliche Aktivität

Keine körperliche Aktivität Bettruhe	
Leichte körperliche Aktivität Überwiegend sitzende Tätigkeit wie Büro-/ Schreib tischarbeiten, Laborarbeit, PKW-Fahrer, leichte Fließbandarbeit, Lehrer, Student, Schüler, Wissenschaftler; Haushaltsführung bis z u 3 Personen	
Mittelschwere körperliche Aktivität Autoschlosser, Verkäufer, Anstreicher, vorwiegend, Stehberufe	
Schwere körperliche Aktivität Landwirtschaftliche Tätigkeit, Masseur, schwere Handwerksberufe	
Schwerste körperliche Aktivität Waldarbeiter, Steinarbeiter, Stahlarbeiter, Hochofenarbeiter etc.	
Schicht- / Wechseldienst	
Nachtdienst	
Zur Zeit arbeitslos	

Sportliche Aktivität

Keine sportlichen Aktivitäten	
-------------------------------	--

Sie bezeichnen sich selbst als

Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssportler	
Leistungssportler (Training mindestens 3-mal pro Woche , jeweils 90 Minuten und zusätzlicher wöchentlicher Kalorienverbrauch von wenigstens 2000 kcal.)	

Notieren Sie im Folgenden die Sportart sowie Trainingshäufigkeit und -dauer pro Woche.

Sportart	Hauptsportart	Wochentag/e	Dauer

Körpermaße

Körpergröße (cm)		Körpergewicht (kg)		Wunschgewicht (kg)	
Taillenumfang (cm)		Hüftumfang (cm)			

Wie misst man den Umfang der Taille beziehungsweise Hüfte korrekt?

Messen Sie bitte den **Taillenumfang** mit einem Maßband in der Mitte zwischen dem unteren Rippenbogen und der Hüfte (oberhalb des Bauchnabels).

Messen Sie bitte den **Hüftumfang** am Ende des Oberschenkelknochens am breitesten Punkt der Hüfte.

Achten Sie bitte stets darauf, dass das Maßband waagrecht gehalten wird.

Bitte übergeben Sie den ausgefüllten Fragebogen bei Ihrem Praxisbesuch an der Rezeption ab.

Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung.

Das Praxisteam