

Fragebogen zur Ermittlung des individuellen Mikronährstoffbedarfs

HCK[®]
Passt perfekt.

Das Original in
Swiss Quality

Adressdaten Mikronährstoffanalyse

Kundendaten (bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Name		Vorname	
Strasse			Hausnummer
PLZ	Ort		Länderkürzel
Telefon	Fax	E-Mail	
Geburtsdatum	Geschlecht <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> männlich	Grösse	Gewicht
Bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren Name eines Elternteils			Adressänderung <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Befundübermittlung

Ausführlicher Bericht mit persönlicher Mikronährstoffempfehlung und anschliessender Beratung durch eine Fachperson.

Terminwunsch: _____

Ausführlicher Bericht mit persönlicher Mikronährstoffempfehlung.

Persönliche Mikronährstoffempfehlung.

Sprachauswahl: deutsch französisch englisch italienisch

Wichtige Information

Die im IABC[®] erstellte Empfehlung für eine individualisierte Mikronährstoffmischung ist eine Anwendungsempfehlung und basiert alleine auf den uns vorliegenden schriftlichen Unterlagen des Kunden/Klienten und sollte ggf. durch weiterführende Anamnese, Untersuchungen und Analytik optimiert oder harmonisiert werden. Bei Bedarf Ihrerseits bitten wir um Kontaktaufnahme mit Ihrer Fachperson oder Ihrem Therapeuten.

Hinweis auf Datenschutz

Die Daten werden streng vertraulich behandelt. Sie dienen ausschliesslich zur Ermittlung Ihres persönlichen Mikronährstoffbedarfs, der computergestützt ausgewertet wird. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

Erklärung des Patienten

Ich bin damit einverstanden, dass ich fortlaufend im Rahmen des sogenannten Recall-Systems telefonisch oder schriftlich kontaktiert werde. Die insoweit von mir vermittelten Daten sind geheim zu halten und dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden. Ich bin jederzeit berechtigt, mitzuteilen, dass ich nicht mehr am Recall-System teilnehmen möchte. Für diesen Fall werden sämtliche gespeicherten Daten gelöscht, soweit diese nicht aus medizinischen Gründen aufbewahrt werden müssen.

Datum/Unterschrift

Fragebogen

Aktivität

Wie lässt sich Ihre Beschäftigungssituation am besten beschreiben?

- ausschliesslich sitzende oder liegende Lebensweise (z. B. alte oder gebrechliche Menschen).
- ausschliesslich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität (z. B. Büroangestellte, Feinmechaniker).
- sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten (z. B. Laboranten, Kraftfahrer, Studierende, Fließbandarbeiter).
- überwiegend gehende und stehende Arbeit (z. B. Hausfrauen, Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker, Polizist).
- körperlich anstrengende berufliche Arbeit (z. B. Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler).

Wie oft in der Woche treiben Sie Sport und/oder eine sonstige anstrengende Tätigkeit (länger als 30 Minuten)?

- gar nicht
- 1–3 Mal
- 4 mal oder öfter

Ernährungsgewohnheiten

Wie oft konsumieren Sie Fleisch?

- nie
- selten
- regelmässig
- täglich
- täglich viel
- sehr viel

Wie oft konsumieren Sie Fisch?

- nie
- selten
- regelmässig
- täglich
- täglich viel
- sehr viel

Wie oft konsumieren Sie Eier?

- nie
- selten
- regelmässig
- täglich
- täglich viel
- sehr viel

Wie oft konsumieren Sie Milchprodukte?

- nie
- selten
- regelmässig
- täglich
- täglich viel
- sehr viel

Wie oft konsumieren Sie Obst, Salate oder Gemüse?

- nie
- selten
- regelmässig
- täglich
- täglich viel
- sehr viel

Wieviel Flüssigkeit trinken Sie pro Tag?

- weniger als 1 Liter
- 1–2 Liter
- 2–3 Liter
- mehr als 3 Liter

Konsumieren Sie Alkohol? (1 Glas Wein = 0.2 Liter, 1 Glas Bier = 0.5 Liter)

- nie
- selten
- ein Glas täglich
- 2–3 Gläser täglich
- mehr als 3 Gläser täglich

Rauchen Sie? Wenn ja, wieviel?

- nein
- weniger als 10 Zigaretten tägl.
- 1 Packung täglich
- mehr als 1 Packung täglich
- mehr als 2 Packungen täglich

Wird in Ihrem Umfeld geraucht?

- nein
- ja

Leiden Sie unter einer Allergie oder Unverträglichkeit?

- nein
- Gluten
- Milch, Milchprodukte
- Früchte allgemein
- Zitrusfrüchte
- Blütenpollen, Heuschnupfen usw.
- Meeresfrüchte/Schalentiere
- Iod
- Kupfer
- Histamin
- Ätherische Öle

Diagnose

Leiden Sie unter Verstopfung?

- nein selten öfters (fast) immer

Leiden Sie unter Durchfall?

- nein selten öfters (fast) immer

Haben Sie wiederkehrende Reizungen der Magenwand und/oder Magengeschwüre?

- nein ja

Leiden Sie unter wiederkehrendem Sodbrennen?

- nein ja

Wurde eine Krebstherapie durchgeführt und abgeschlossen?

- nein ja

Könnte eine Stärkung des Immunsystems für Sie negative Folgen haben? (Transplantation, Einnahme von Immunsuppressiva usw.)

- nein ja

Ist einer der folgenden Erkrankungen zutreffend?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Akne | <input type="checkbox"/> Diabetes mellitus (Typ 2) | <input type="checkbox"/> Makula-Degeneration, altersbedingt |
| <input type="checkbox"/> Alzheimer, Demenz | <input type="checkbox"/> Entzündliche Erkrankungen (Rheuma, ...) | <input type="checkbox"/> Migräne |
| <input type="checkbox"/> Arteriosklerose | <input type="checkbox"/> Epilepsie | <input type="checkbox"/> Multiple Sklerose (MS) |
| <input type="checkbox"/> Arthrose (Gelenkverschleiss) | <input type="checkbox"/> Häufige Erkältungskrankheiten | <input type="checkbox"/> Neurodermitis |
| <input type="checkbox"/> (Bronchial-) Asthma | <input type="checkbox"/> Fibromyalgie (Sehnen-, Muskelschmerz) | <input type="checkbox"/> Nierenerkrankung (Niereninsuffizienz oder sonstige Nierenerkrankung, chronisch oder akut) |
| <input type="checkbox"/> Blutfett-Stoffwechselstörung (Hyperlipoproteinämie) | <input type="checkbox"/> Gastritis (chronische Helicobacter-pylori Infektion, Magenschleimhautentzündung) | <input type="checkbox"/> Osteoporose |
| <input type="checkbox"/> Bluthochdruck _____ / _____ | <input type="checkbox"/> Haarausfall, brüchige Nägel | <input type="checkbox"/> Paradontitis |
| <input type="checkbox"/> Bronchitis | <input type="checkbox"/> Herpes (simplex: Lippenherpes, Zoster: Gürtelrose) | <input type="checkbox"/> Parkinson Krankheit |
| <input type="checkbox"/> Burnout-Syndrom | <input type="checkbox"/> Zustand nach Herzinfarkt | <input type="checkbox"/> Potenzprobleme (erektiler Dysfunktion) |
| <input type="checkbox"/> Chronisches Müdigkeitssyndrom (CFS – Chronic Fatigue Syndrome) | <input type="checkbox"/> Herzschwäche | <input type="checkbox"/> Psoriasis |
| <input type="checkbox"/> Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa (Reizdarm)) | <input type="checkbox"/> Herzrhythmusstörungen | <input type="checkbox"/> Schilddrüsenerkrankung (Überfunktion, Hyperthyreose) |
| <input type="checkbox"/> Depression | <input type="checkbox"/> Hyperaktivität (Lern- und Konzentrationsstörungen, ADS, Hyperkinetisches Syndrom) | <input type="checkbox"/> Schilddrüsenerkrankung (Unterfunktion) |
| <input type="checkbox"/> Diabetes mellitus (Typ 1) | <input type="checkbox"/> Krebserkrankung (akut, in Behandlung) | <input type="checkbox"/> Tinnitus (Ohrengeräusche) |
| | | <input type="checkbox"/> Zöliakie |

Weitere Diagnosen:

Medikamente

Bitte kreuzen Sie an, welche Medikamente Sie regelmäßig einnehmen:

- Lipidsenker (Cholesterinsenker)
 Antidiabetika bzw. Insulin (Blutzucker senkende Mittel)
 Antihypertonika (Blutdruck senkende Mittel)
 Diuretika (Mittel zur Wasserausscheidung)
 Blutverdünner
 Hormone
 Antiadiposita (Mittel zur Gewichtsreduktion)
 Gichtmittel
 Antidepressiva
 Parkinsonmittel
 Medikamente gegen Magenbeschwerden

- Ich nehme regelmässig andere, hier nicht aufgeführte Medikamente:
-

Mikronährstoffpräparate:

Sonstige Medikamente:

Musste bei Ihnen jemals die Dosierung eines Medikamentes oder Nahrungsergänzungsmittels reduziert werden, da Sie zu stark darauf reagiert haben?

- nein ja

Für Frauen

Haben Sie Menstruationsbeschwerden?

- nein ja

Haben Sie Wechseljahresbeschwerden?

- nein ja

Haben Sie Libido Probleme?

- nein ja

Zyklustag

01. bis 10. Tag
 11. bis 17. Tag
 18. bis 28. Tag

Kein Zyklus

- Kind
 keine Gebärmutter
 wegen Hormontherapie (Pille, Minipille, Vaginalring, Hormonpflaster, Hormonspirale, etc.)
 wegen Schwangerschaft
 wegen Stillzeit
 wegen Wechseljahre (Klimakterium, Menopause)
 wegen Postmenopause (Senium)

Körperliche Verfassung

Können Sie gut schlafen?

- (fast) nie selten manchmal häufig (fast) immer

Sind Sie ruhig und gelassen?

- (fast) nie selten manchmal häufig (fast) immer

Sind Sie guter Laune?

- (fast) nie selten manchmal häufig (fast) immer

Sind Sie voller Energie?

- (fast) nie selten manchmal häufig (fast) immer

Fühlen Sie sich gestresst?

- (fast) immer häufig manchmal selten (fast) nie

Sind Sie entmutigt und traurig?

- (fast) immer häufig manchmal selten (fast) nie

Fühlen Sie sich in Ihrer Vitalität eingeschränkt?

- (fast) immer häufig manchmal selten (fast) nie

Sind Sie niedergeschlagen oder ängstlich?

- (fast) immer häufig manchmal selten (fast) nie

Sind Sie durch seelische Einschränkungen an normalen Tätigkeiten gehindert worden?

- (fast) immer häufig manchmal selten (fast) nie