

Persönliches Gesundheitsmanagement - Bestandsaufnahme

Diesen Bogen können Sie z. B. einmal jährlich ausfüllen, um den aktuellen Stand Ihrer Gesundheit zu dokumentieren. Auch ist es sinnvoll, ihn zur Kontrolle nach bestimmten Maßnahmen (Entgiftungskur, therapeutische Behandlungen usw.) zu verwenden. Diese Notizen können übrigens zu einem späteren Zeitpunkt einmal wichtig sein, wenn Sie therapeutische Hilfe beanspruchen. Zu einer guten Anamnese gehören oft Fragen zu Aspekten, an die man sich nach Wochen oder gar Monaten beim besten Willen nicht mehr erinnern kann.

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 häufig 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:

Zahlen

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

Körpergewicht: _____

Puls in Ruhe / Puls nach 20 Kniebeugen: _____

Häufigkeit des Stuhlgangs pro Tag: _____

Blutdruck: _____

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

Fettmessung (Körperfettanteil) oder kalorimetische Messung: _____

Ergebnisse aus einer professionellen Untersuchung wie etwa dem Redox-Verfahren, einer Blutuntersuchung, die Aufschluss gibt über den Säure-Basenhaushalt, über das Immunsystem und vieles mehr. Sehr zu empfehlen sind auch bioelektrische Messungen des Meridiansystems, wie wir sie routinemäßig im Rahmen unseres Gesundheitsmanagement für Firmen und an unserem Gesundheits- und Anti-Stress-Wochenende in München durchführen (nähere Informationen, siehe www.a-bis.de)

Diese Maßnahmen leite ich ein:
