

Fragebogen Stoffwechsel-Reset

Persönliche Daten

.....

Name _____ Geburtsdatum _____

Straße _____ Tel. _____

PLZ/Ort _____ Beruf _____

E-Mail _____ Blutgruppe (falls bekannt): _____

Messwerte

.....

Größe _____ cm Gewicht _____ kg

Umfang _____ cm _____ cm _____ cm
in Taillenhöhe (Bauchnabel) auf Hüfthöhe (Gesäß) eines Oberschenkels

Ziel der Ernährung

.....

Gewichtsabnahme ☐ Gewichtszunahme ☐ Stoffwechselregulierung ☐

Wunschgewicht _____ kg

Selbsteinschätzung

.....

Wie schätzen Sie auf einer Skala von 0 bis 10 Ihren aktuellen Gesundheitszustand ein?
(0 = sehr schlecht / 10 = ausgezeichnet)

☐ 0
 ☐ 1
 ☐ 2
 ☐ 3
 ☐ 4
 ☐ 5
 ☐ 6
 ☐ 7
 ☐ 8
 ☐ 9
 ☐ 10

Fragen zur Gesundheit

Sind Sie Schwanger?

☐ Ja ☐ Nein

Erkrankungen und Beschwerden (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- | | |
|--|---|
| ☐ Blähungen | ☐ schwaches Immunsystem |
| ☐ Verstopfung | ☐ chronische Entzündungen |
| ☐ niedriger Blutdruck | ☐ Diabetes mellitus |
| ☐ hoher Blutdruck | ☐ Heuschnupfen oder Asthma |

Medikamente (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- | | | | |
|---|---|--|--|
| ☐ Blutdruckmittel | ☐ blutverdünnende Mittel (z.B. Marcumar) | ☐ Cholesterinmittel | ☐ Diuretika |
| ☐ Harnsäuremittel | ☐ Mittel gegen Diabetes | ☐ Pille/Hormone | ☐ Schilddrüsenmittel gegen Überfunktion |
| ☐ Schilddrüsenmittel gegen Unterfunktion | ☐ Andere: | | |

Angaben zur Ernährung

Allgemeine Abneigung oder Unverträglichkeit

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Fleisch | ☐ Laktose |
| ☐ Fisch | ☐ Histamin |
| ☐ Ei | ☐ Gluten |
| ☐ Kuhmilch | ☐ Fruktose |
| ☐ Soja | |

Ich möchte folgende weitere Nahrungsmittel ausschließen:

Fisch:

- | | | | |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--|
| ☐ Aal | ☐ Adlerfisch | ☐ Alse | ☐ Auster |
| ☐ Brasse | ☐ Butterfisch | ☐ Dorade | ☐ Dorsch/Kabeljau |
| ☐ Felchen/Renke | ☐ Flunder | ☐ Flussbarsch | ☐ Flusskrebs |
| ☐ Forelle | ☐ Garnele | ☐ Glattbutt | ☐ Hecht |

- | | | | |
|--------------------------------------|--|---------------------------------------|--|
| ☐ Heilbutt | ☐ Hering | ☐ Hummer | ☐ Jakobsmuschel |
| ☐ Karpfen | ☐ Kaviar | ☐ Knurrhahn | ☐ Krabbe |
| ☐ Lachs | ☐ Languste | ☐ Makrele | ☐ Meerbrasse |
| ☐ Merlan | ☐ Miesmuschel | ☐ Pangasius | ☐ Petersfisch |
| ☐ Red Snapper | ☐ Regenbogenforelle | ☐ Rochen | ☐ Rotbarsch |
| ☐ Rotbrasse | ☐ Saibling | ☐ Sardelle | ☐ Sardine |
| ☐ Schellfisch | ☐ Scholle | ☐ Schwertfisch | ☐ Seehecht |
| ☐ Seelachs | ☐ Seeteufel | ☐ Seezunge | ☐ Steinbeißer |
| ☐ Steinbutt | ☐ Stint | ☐ Stör | ☐ Taschenkrebs |
| ☐ Thunfisch | ☐ Tintenfisch | ☐ Venusmuschel | ☐ Wels |
| ☐ Wolfsbarsch | ☐ Zander | | |

Fleisch/Geflügel:

- | | | | |
|---|---------------------------------|--|--------------------------------------|
| ☐ Büffel | ☐ Ente | ☐ Fasan | ☐ Gams |
| ☐ Hammel | ☐ Hase | ☐ Herz/Fleischsorte | ☐ Hirsch |
| ☐ Huhn | ☐ Kalb | ☐ Kaninchen | ☐ Lamm |
| ☐ Leber/Fleischsorte | ☐ Pute | ☐ Rebhuhn | ☐ Reh |
| ☐ Rind | ☐ Strauß | ☐ Weinbergschnecke | ☐ Wildschwein |
| ☐ Ziege | | | |

Gemüse:

- | | | | |
|---------------------------------------|--|--|---|
| ☐ Algen | ☐ Artischocke | ☐ Aubergine | ☐ Austernpilz |
| ☐ Avocado | ☐ Blumenkohl | ☐ Bohne (grün) | ☐ Brokkoli |
| ☐ Champignon | ☐ Chicorée | ☐ Chinakohl | ☐ Eisbergsalat |
| ☐ Endivien | ☐ Feldsalat | ☐ Fenchel | ☐ Frühlingszwiebel |
| ☐ Grünkohl | ☐ Gurke | ☐ Knollensellerie | ☐ Kohlrabi |
| ☐ Kopfsalat | ☐ Kräuterseitling | ☐ Kürbis | ☐ Lollo Rosso/Bianco |
| ☐ Löwenzahn | ☐ Mais | ☐ Mangold | ☐ Meerrettich |
| ☐ Möhre | ☐ Okra | ☐ Olive (grün) | ☐ Pak Choi |
| ☐ Paprika | ☐ Pastinake | ☐ Petersilienwurzel | ☐ Pfifferling |
| ☐ Porree | ☐ Portulak | ☐ Radicchio | ☐ Radieschen |
| ☐ Rettich | ☐ Romanesco | ☐ Römischer Salat | ☐ Rosenkohl |
| ☐ Rote Bete | ☐ Rotkohl | ☐ Rübe (weiß) | ☐ Rübstieler |
| ☐ Rucola | ☐ Sauerkraut | ☐ Scharlotte | ☐ Schwarzwurzel |
| ☐ Shiitakepilz | ☐ Spargel | ☐ Spinat | ☐ Spitzkohl |
| ☐ Sprossen | ☐ Staudensellerie | ☐ Steckrübe | ☐ Steinpilz |

- ☐ Süßkartoffel
- ☐ Wirsing

- ☐ Tomate
- ☐ Zucchini

- ☐ Topinambur
- ☐ Zuckerschote

- ☐ Weißkohl
- ☐ Zwiebel

Getreide:

- ☐ Amaranth
- ☐ Gerste
- ☐ Kamut
- ☐ Tapioka

- ☐ Buchweizen
- ☐ Grünkern
- ☐ Quinoa
- ☐ Teff

- ☐ Canihua
- ☐ Hafer
- ☐ Reis

- ☐ Dinkel
- ☐ Hirse
- ☐ Roggen

Hülsenfrüchte:

- ☐ Augenbohne
- ☐ Bohne (weiß)
- ☐ Kidneybohne
- ☐ Pintobohne
- ☐ Tofu (Soja)

- ☐ Azukibohne
- ☐ Cannellini Bohne
- ☐ Limabohne
- ☐ Sojabohne

- ☐ Bohne (dick)
- ☐ Erbse (grün)
- ☐ Linsen
- ☐ Süßlupine

- ☐ Bohne (schwarz)
- ☐ Kichererbse
- ☐ Mungobohne
- ☐ Tempeh (Soja)

Milchprodukte:

- ☐ Joghurt (Kuh)
- ☐ Käse (Kuh)
- ☐ Milch (Schaf)
- ☐ Quark (Ziege)

- ☐ Joghurt (Schaf)
- ☐ Käse (Schaf)
- ☐ Milch (Ziege)

- ☐ Joghurt (Ziege)
- ☐ Käse (Ziege)
- ☐ Quark (Kuh)

- ☐ Käse (Büffel)
- ☐ Milch (Kuh)
- ☐ Quark (Schaf)

Nüsse/Kerne:

- ☐ Cashewnuss
- ☐ Esskastanie
- ☐ Kürbiskerne
- ☐ Mohnsamen
- ☐ Pistazie

- ☐ Chiasamen
- ☐ Hanfsamen
- ☐ Leinsamen
- ☐ Paranuss
- ☐ Sasamsamen

- ☐ Erdmandel
- ☐ Haselnuss
- ☐ Macadamianuss
- ☐ Pekannuss
- ☐ Sonnenblumenkerne

- ☐ Erdnuss
- ☐ Kokosnuss
- ☐ Mandel
- ☐ Pinienkerne
- ☐ Walnuss

Obst:

- ☐ Ananas
- ☐ Birne
- ☐ Erdbeere
- ☐ Guave

- ☐ Apfel
- ☐ Blaubeere
- ☐ Feige
- ☐ Himbeere

- ☐ Aprikose
- ☐ Brombeere
- ☐ Granatapfel
- ☐ Honigmelone

- ☐ Banane
- ☐ Cranberry (roh)
- ☐ Grapefruit
- ☐ Johannisbeere

- | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Kaki | ☐ Kaktusfeige | ☐ Karambole | ☐ Kirsche |
| ☐ Kiwi | ☐ Kumquat | ☐ Limette | ☐ Litchi |
| ☐ Mandarine | ☐ Mango | ☐ Maracuja | ☐ Mirabelle |
| ☐ Nashibirne | ☐ Nektarine | ☐ Orange | ☐ Papaya |
| ☐ Pfirsich | ☐ Pflaume | ☐ Physalis | ☐ Pomelo |
| ☐ Quitte | ☐ Stachelbeere | ☐ Wassermelone | ☐ Weintraube |
| ☐ Zitrone | ☐ Zwetschge | | |

Öle/Fette:

- | | | | |
|--|---------------------------------------|---|----------------------------------|
| ☐ Butter | ☐ Chiaöl | ☐ Ghee/Butterschmalz | ☐ Hanföl |
| ☐ Kokosöl | ☐ Kürbiskernöl | ☐ Leindotteröl | ☐ Leinöl |
| ☐ Mandelöl | ☐ Olivenöl | ☐ Rapsöl | ☐ Sesamöl |
| ☐ Traubenkernöl | ☐ Walnussöl | | |