

## So füllen Sie den Klienten-Fragebogen richtig aus

### A Angaben zur Person

Bitte füllen Sie alle Felder gut leserlich (am besten mit einem schwarzen Stift) in Blockschrift aus.

Wo genau Sie Ihren Umfang messen, sehen Sie auf dem Blatt mit der Mass-Skizze.

### B Angaben zur Gesundheit

Kreuzen Sie an, was für Sie zutrifft. Haben Sie gesundheitliche Probleme, die hier nicht aufgeführt sind, führen Sie diese auf einem separaten Blatt auf.

Geben Sie unbedingt eine gültige Mailadresse und Telefonnummer an, damit wir Sie bei Unklarheiten kontaktieren können.

Mit "Pilze" sind Pilzkrankungen wie Darnpilze, Fusspilz, Hautpilze, Nagelpilze, Pilze im Genitalbereich etc. gemeint.

Unter "Hautkrankheiten" fallen Beschwerdebilder wie Akne, Ekzeme, Pickel, Neurodermitis, Psoriasis etc. Bitte kreuzen Sie in diesem Fall das Feld an und schreiben Sie dazu, was für eine Hautkrankheit vorliegt.

Die Rubrik "Schilddrüsenbeschwerden" bitte auch ankreuzen, wenn Sie deswegen Medikamente nehmen oder an der Schilddrüse operiert worden sind. Bitte schreiben Sie auch hier, was genau vorliegt (z.B. Ich bin medikamentös wegen Überfunktion eingestellt).

Unter "Sonstige" fällt alles, was nicht auf dem Formular steht. Bitte aufschreiben, was allenfalls vorliegt.

Zu den "Allergien" gehören beispielsweise Lebensmittel-Allergien, Nickelallergie, Penizillin-allergie, Gräser-/Pollen-/Hausstaub-Allergie, Heuschnupfen etc. Bitte kreuzen Sie den Punkt an und schreiben Sie dazu, was allenfalls für eine Allergie vorliegt.

Der Punkt "Medikamente" betrifft alle vom Arzt verordneten Mittel. Homöopathische Mittel und Dinge, die Sie aus eigenem Antrieb einnehmen (z.B. Vitamine) gehören nicht dazu.

### C Angaben zur Ernährung

Hier teilen Sie uns Ihre Nahrungsmittel-Vorlieben, Abneigungen und allfällige Lebensmittel-Allergien und -unverträglichkeiten mit.

"Ich esse alles" heisst wirklich alles. "Davon esse ich nur selten" geht schon in die Kategorie "Wenn's denn sein muss...".

Mit "Davon esse ich gar nichts" teilen Sie uns mit, was Sie absolut nicht essen wollen (z.B. Vegetarier kein Fleisch, Muslime kein Schweinefleisch etc.). Unter "Sonstiges" zählen Sie auf, was Sie gerne nicht auf Ihrem Plan hätten (z.B. Zwiebeln, Ziegenkäse etc.).

Möglicherweise erscheint dennoch etwas aus dieser Kategorie auf Ihrem Plan. Das heisst nicht, dass Sie das dann essen müssen. Es gehört nur zu den Lebensmitteln, die Sie am besten verstoffwechseln.

### D ist selbsterklärend

### E Blutwerte

Es ist absolut zwingend, dass wir sämtliche verlangten Werte gemäss Beiblatt in einer der aufgeführten Masseinheiten bekommen. Ohne die korrekten Werte kann kein Plan erstellt werden. Fragen Sie uns, wo und bei wem in der Nähe Ihres Aufenthaltsortes die Blutanalyse gemacht werden kann.

Viel Spass beim Ausfüllen und gutes Gelingen!