



SALWENDER TRAINING

Gesundheitsfragebogen Stoffwechselanalyse (Metabolic-Typing)

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

Geburtsdatum: _____ Email: _____ Tel.: _____

Grösse	Gewicht	Blutgruppe	Hüftumfang	Taille

Berufliche Tätigkeit: _____

Medikamente/Dosierung: _____

Krankheiten/Allergien: _____

Stuhlfrequenz/Konsistenz: _____

Haben Sie viel Stress? (Arbeit/Depressionen): Ja Manchmal Nein

Mögliche Erkrankungen	
<input type="checkbox"/> Fettstoffwechselstörungen	<input type="checkbox"/> Allergien/Intoleranzen
<input type="checkbox"/> Diabetes mellitus I/II	<input type="checkbox"/> Karzinom
<input type="checkbox"/> Gicht	<input type="checkbox"/> Essstörung
<input type="checkbox"/> Schilddrüsenüber/-unterfunktion	<input type="checkbox"/> Rheuma
<input type="checkbox"/> Bluthochdruck	<input type="checkbox"/> sonstige Gelenkschmerzen
<input type="checkbox"/> Magen-Darm-Erkrankungen	<input type="checkbox"/> Osteoporose
<input type="checkbox"/> Osteoporose	<input type="checkbox"/>

Erkrankungen in der Familie	
<input type="checkbox"/> Diabetes mellitus Typ 2	<input type="checkbox"/> Gicht
<input type="checkbox"/> Hyperlipidämie	<input type="checkbox"/> Bluthochdruck

Persönliche Fragen

Betreiben Sie regelmässig Sport? Nein 1x p/W 2-3x p/W mehr als p/W

Welche Sportart? _____

Was sind Ihre Ziele? _____

Hat Ihnen jemals ein Arzt eine Ernährungsumstellung nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen? Ja Nein



SALWENDER TRAINING

Haben Sie schon mal eine Diät gemacht? Nein Ja, probiert Ja, schon oft

Woran ist es Ihrer Meinung nach gescheitert: _____

Selbsteinschätzung: Glauben Sie, dass Sie ein gesundes Essverhalten haben? Ja es geht so Nein

Glauben Sie, dass Sie sich gesund ernähren? Ja Manchmal Nein

Welche Nahrungsmittel mögen Sie überhaupt nicht? _____

Auf welche Nahrungsmittel / Getränke möchten Sie ungern verzichten? _____

Montag bis Freitag	Zeit	Kohlenhydrate Gemüse, Salat, Beilagen	Eiweiss Milch, Fleisch, Hülsenfrüchte	Getränke
Morgenessen				
Znüni				
Mittagessen				
Zvieri				
Abendessen				
Weekend	Zeit	Kohlenhydrate Gemüse, Salat, Beilagen	Eiweiss Milch, Fleisch, Hülsenfrüchte	Getränke
Morgenessen				
Znüni				
Mittagessen				
Zvieri				
Abendessen				



SALWENDER TRAINING

Im Rahmen der angebotenen Metabolic-Typing Ernährungsanalyse werden Ihnen Empfehlungen zur Ernährung, Gesundheitszustand und Bewegung abgegeben. Diese Empfehlungen basieren auf den von Ihnen gemachten Angaben und werden nach bestem Wissen und Kenntnisstand gegeben. Das Prinzip der Stoffwechselanalyse Metabolic-Typing ist auf der Homepage www.salwender.ch detailliert beschrieben.

Die Informationen werden von Salwender Training ausschliesslich im Zusammenhang mit dem Metabolic-Typing Ernährungskonzept verwendet und finden keinen Eingang in eine weitergehende Datensammlung. Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen. Die Person übernimmt die volle Verantwortung für ihr Handeln während einer Metabolic-Typing Analyse. Es unterliegt der eigenen Verantwortung, jegliche physischen oder mentalen Hindernisse die bereits vor/bei Beginn einer Analyse vorhanden waren zu kennen und diese mitzuteilen respektive mit einem Arzt vorgängig zu besprechen. Medizinische Probleme, welche die Analyse beeinträchtigen könnten, werden vorgängig mit einem Arzt besprochen und abgeklärt.

ACHTUNG: Bei B12-, Eisen-Infusionen etc., Blutabnahmen, Zahnarzt etc. 3 Tage, bei Impfungen 7 Tage Pause vor der Messung. Bei ärztlichen Untersuchungen wie Dentalhygienikerin, Vorsorgeuntersuchungen etc. (ohne Spritze) 1 Tag Pause bis zur Messung!

BIA-Kontraindikationen

BIA Messungen gelten allgemein als sicher. Bei Anwesenheit von Herzschrittmachern, Defibrillatoren oder anderen implantierten automatischen, elektronischen Geräten (z.B. implantierte substanzverabreichende-Systeme, DDD-Herzschrittmacher etc.) dürfen jedoch keine BIA-Messungen durchgeführt werden. Ebenfalls können Entzündungen (Fieber etc.) das Resultat verfälschen. Hinweise zu besonderen Personengruppen:

- Schwangerschaft: Es liegen nur wenige Daten zur Messung bei Schwangeren vor. Sicherheitsbedenken sind bislang nicht bekannt. Wir empfehlen trotzdem Schwangere vorsichtshalber nicht zu messen, da die extrapolierten Werte in jedem Fall durch das Gewicht der Fruchtblase verfälscht werden.
- Muskelkrämpfe verfälschen das Messergebnis erheblich. Insbesondere der Phasenwinkel ändert sich stark, sobald Muskelpartien angespannt werden. Daher soll die Person entspannt ruhend und liegend gemessen werden.
- Personen mit Amputationen können zwar gemessen werden, die extrapolierten Werte sind jedoch ungültig. Die Messdaten Rz, Xc und der Phasenwinkel können nur im Verlauf beurteilt werden, wenn die Klebe-Position der Elektroden immer dieselbe bleibt. Die Absolutwerte können nicht interpretiert werden.

Ort, Datum

Unterschrift

Wenn Sie die Analyse bei Salwender Training durchführen möchten, bestätigen Sie bitte, dass Sie die Erklärung gelesen und verstanden haben. Die Metabolic-Typing Ernährungsanalyse ersetzen nicht die Diagnose bzw. Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker.