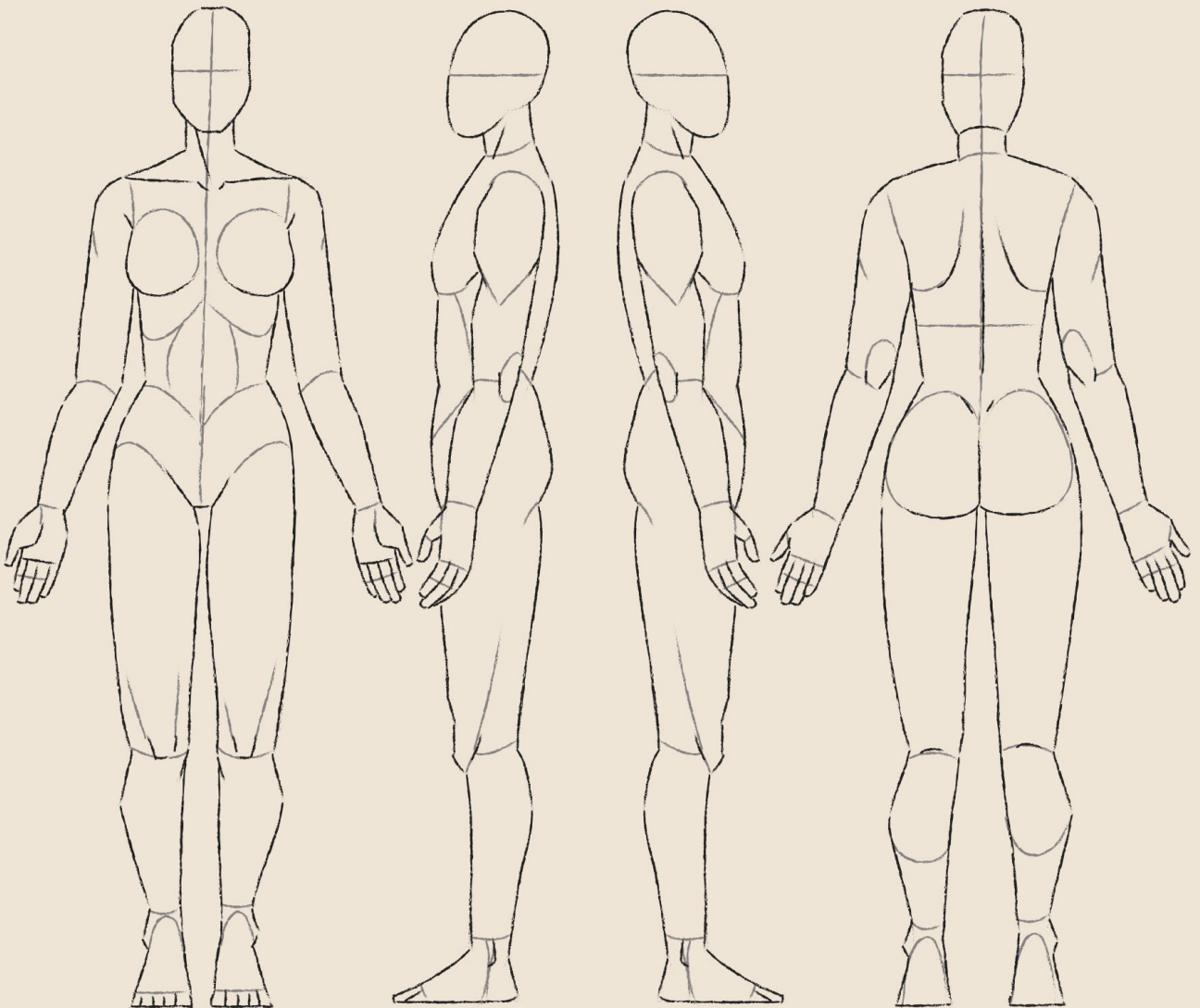




Befindlichkeit's Bogen

Es geht darum, das du dich in Zukunft besser fühlst!



Bitte kennzeichne **alle** Stellen auf diesen Abbildungen wo deine Befindlichkeiten liegen! Wenn Du z.B. Befindlichkeiten am Kopf hast und/oder im Gesicht, zeichne bitte genau ein, wo die Befindlichkeit ist!



BEFINDLICHKEIT'S BOGEN

Die folgenden Fragen dienen dazu, um deinen körperlichen sowie seelischen Zustand näher zu betrachten.

Wie fühlst du dich heute?

- | | | |
|------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> Weltklasse | <input type="radio"/> gut | <input type="radio"/> na ja |
| <input type="radio"/> sensationell | <input type="radio"/> ist ok | <input type="radio"/> schlecht |
| <input type="radio"/> sehr gut | <input type="radio"/> geht so | <input type="radio"/> total schlecht |

Bitte kennzeichne alle Befindlichkeiten nach Beschwerde Grad. 1 sehr gut und 5 total schlecht

Zahnschmerzen

- 1 2 3 4 5

Schmerzen im Kiefergelenk

- 1 2 3 4 5

Kaumuskulatur

- 1 2 3 4 5

Gesichtsschmerzen

- 1 2 3 4 5

Schmerzen hinter dem Ohr

- 1 2 3 4 5

Ohrenschmerzen

- 1 2 3 4 5

Kopfschmerzen

Halsschmerzen

- 1 2 3 4 5

Nackenschmerzen

- 1 2 3 4 5

Schulterschmerzen



BEFINDLICHKEIT'S BOGEN

Die folgenden Fragen dienen dazu, um deinen körperlichen sowie seelischen Zustand näher zu betrachten.

Bitte kennzeichne alle Befindlichkeiten nach Beschwerde Grad. 1 sehr gut und 5 total schlecht

Ellenbogenschmerzen

- 1 2 3 4 5

Atembeschwerden

- 1 2 3 4 5

Nasennebenhöhlenentzündung

- 1 2 3 4 5

Berührungsempfindlichkeit

- 1 2 3 4 5

Hals- und Rachenentzündungen

- 1 2 3 4 5

Verstopfte Nase

- 1 2 3 4 5

Zittern(Augenlid, Zunge, Hände)

- 1 2 3 4 5

Heuschnupfen

Schnarchen / Atemaussetzer

- 1 2 3 4 5

Haut Falten

- 1 2 3 4 5

Trockene Haut



BEFINDLICHKEIT'S BOGEN

Die folgenden Fragen dienen dazu, um deinen körperlichen sowie seelischen Zustand näher zu betrachten.

Bitte kennzeichne alle Befindlichkeiten nach Beschwerde Grad. 1 sehr gut und 5 total schlecht

Hautausschläge

- 1 2 3 4 5

gelbe brüchige Nägel

- 1 2 3 4 5

Narben

- 1 2 3 4 5

Nagelbettentzündung

- 1 2 3 4 5

Haare Schuppen

- 1 2 3 4 5

graue Haare

- 1 2 3 4 5

Harrausfall

- 1 2 3 4 5

Augen: Sehstörung, Lichtempfindlichkeit, trockene Augen

Stress

- 1 2 3 4 5

Gereiztheit

- 1 2 3 4 5

Gedächtnisstörung



BEFINDLICHKEIT'S BOGEN

Die folgenden Fragen dienen dazu, um deinen körperlichen sowie seelischen Zustand näher zu betrachten.

Bitte kennzeichne alle Befindlichkeiten nach Beschwerde Grad. 1 sehr gut und 5 total schlecht

starke Nervosität

- 1 2 3 4 5

Depressiv

- 1 2 3 4 5

Schlafstörung

- 1 2 3 4 5

Konzentrationsstörung

- 1 2 3 4 5

Darmprobleme

- 1 2 3 4 5

Übergewicht

- 1 2 3 4 5

Verstopfung

- 1 2 3 4 5

allergische Reaktionen

Müdigkeit

- 1 2 3 4 5

Klimatechnische Beschwerden

- 1 2 3 4 5

Menstrationsstörung



BEFINDLICHKEIT'S BOGEN

Die folgenden Fragen dienen dazu, um deinen körperlichen sowie seelischen Zustand näher zu betrachten.

Bitte beantworte die nächsten Fragen mit JA oder Nein

Rauchst Du ?

- Ja Nein

Treibst Du Sport ?

- Ja Nein

Bist du anfällig für Erkältungen und Infekte?

- Ja Nein

Trinkst du weniger als 2,5 Liter Flüssigkeit (ohne Kaffee und Alkohol) am Tag?

- Ja Nein

Hast du morgens Schwierigkeiten aus dem Bett zu kommen?

- Ja Nein

Hast du tagsüber Energielöcher?

- Ja Nein

Bist du von Osteoporose betroffen?

- Ja Nein

Isst du pro Tag weniger als 5-6 Portionen frisches Obst und Gemüse?

Stell dir vor du bist fit und gesund und du fühlst dich wohl in deinem Körper. Was würdest du am Tag dafür ausgeben?

- 2 € 3€ 5€ 6€ mehr

Datum und Unterschrift