

Klarheits-Session

Fragebogen zur Vorbereitung

Bitte fülle den Fragebogen in Ruhe aus. Stichworte reichen völlig - es muss nichts perfekt formuliert sein. Alles bleibt vertraulich.

1. Basisdaten

1. Name:

2. Alter:

3. Wohnort / Land (für Zeitzone):

4. E-Mail für die Zusammenfassung:

2. Deine aktuelle Situation

5. Was belastet dich im Moment am meisten?

Gerne in Stichworten.

- ☐ Herzrasen / Herzstolpern
- ☐ innere Unruhe / Angstzustände
- ☐ Schlafstörungen / Nachtschweiß / Aufschrecken in der Nacht
- ☐ Hitzewallungen / Temperaturwechsel
- ☐ Brain Fog / Konzentrationsprobleme / Wortfindungsstörungen
- ☐ Stimmungsschwankungen / Reizbarkeit / Traurigkeit
- ☐ Verdauungsprobleme (Blähbauch, Reizdarm-Gefühl, wechselnde Verdauung)
- ☐ Histamin-Sensitivität / unerklärliche Reaktionen auf Lebensmittel
- ☐ Erschöpfung / Energieeinbrüche
- ☐ anderes (bitte kurz beschreiben):

2. Deine aktuelle Situation - Fortsetzung

6. Seit wann nimmst du diese Veränderungen ungefähr wahr?

Zum Beispiel: seit 6 Monaten oder seit 2-3 Jahren.

3. Bisherige Diagnosen & medizinischer Rahmen

7. Hast du bisher ärztliche Diagnosen bekommen?

Zum Beispiel Schilddrüse, Herz, Autoimmunerkrankungen, Histamin, Reizdarm, Long Covid u.a. Bitte kurz aufzählen, mit Jahreszahl, wenn du magst.

8. Gab es bisher Auffälligkeiten am Herzen?

Zum Beispiel Herzrhythmusstörungen, EKG-Befund oder Herzultraschall.

☐ Ja

☐ Nein

Wenn ja: Was wurde dir dazu gesagt?

9. Nimmst du aktuell Medikamente ein?

Zum Beispiel Schilddrüsenhormone, Blutdruckmedikamente, Antidepressiva, Hormontherapie, Antihistaminika. Bitte Name, grobe Dosierung und seit wann.

4. Nahrungsergänzung & bisherige Versuche

10. Welche Nahrungsergänzungsmittel nimmst du aktuell regelmäßig ein?

Zum Beispiel Magnesium, Eisen, Vitamin D, Omega-3, Ashwagandha. Bitte in Stichworten aufzählen.

11. Was hast du in den letzten 1-2 Jahren schon ausprobiert, um deine Beschwerden zu verbessern?

Zum Beispiel Ernährungsumstellung, bestimmte Protokolle, Therapien oder Kurse. Was hat dir zumindest ein bisschen geholfen, was gar nicht?

5. Bereits gemachte Tests

12. Welche Tests wurden bisher bei dir gemacht?

Gerne ankreuzen und kurz ergänzen.

- ☐ Blutlabor allgemein
- ☐ Schilddrüsenwerte
- ☐ Hormonstatus (Sexhormone)
- ☐ Stuhltest / Darmflora
- ☐ Gentest
- ☐ Histamin / DAO / Mastzellen
- ☐ Herzdiagnostik (EKG, 24h-EKG, Herzultraschall)
- ☐ Blutzucker-Tracking (Glukosesensor)
- ☐ Hormonsensor, z.B. Mira
- ☐ andere Tests:

Auffälligkeiten, an die du dich erinnerst:

13. Hast du noch Zugang zu Berichten oder Apps (Glukosesensor, Mira)?

Zum Beispiel Screenshots oder PDF-Befunde - nur zur Info für mich.

- ☐ Ja, ich habe Berichte / Apps und bringe sie in die Session mit
- ☐ Nein / nicht mehr auffindbar

6. Typischer Tagesverlauf

14. Wie würdest du deinen aktuellen Alltag beschreiben?

Zum Beispiel Arbeit, Familie, Care-Aufgaben, Belastung. 2-3 Sätze oder Stichworte reichen.

15. Wann sind deine Beschwerden im Tagesverlauf am stärksten?

- ☐ morgens
- ☐ vormittags
- ☐ nachmittags
- ☐ abends
- ☐ nachts / beim Einschlafen / beim Aufwachen

7. Deine Ziele für die Session

16. Was sind deine 2-3 dringendsten Themen, bei denen du dir Erste Hilfe wünschst?

Zum Beispiel Herzrasen / Ängste, Schlaf, Hitzewallungen, Verdauung oder Energie.

17. Was wäre für dich ein hilfreiches Ergebnis aus unserer Klarheits-Session?

Zum Beispiel: Ich will wissen, wo ich anfangen soll. Ich will mein Herzrasen besser verstehen. Ich will Klarheit, welche Tests für mich Sinn machen.

18. Gibt es etwas, das ich unbedingt über dich wissen sollte, bevor wir starten?

Zum Beispiel große Ängste, traumatische Erfahrungen, starke Überforderung oder maximale Belastungsgrenze.

8. Wichtiger Hinweis

Zum Lesen, nicht zum Ausfüllen

Ich ersetze keinen Arzt und stelle keine Diagnosen.

In der Klarheits-Session helfe ich dir, deine Symptome einzuordnen, Zusammenhänge zu verstehen und Prioritäten zu setzen - damit du einen roten Faden hast und weißt, welche nächsten Schritte für dich sinnvoll sein können.