

## Vitalstoff-Analyse für den Mann

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße, Haus-Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon / E-Mail \_\_\_\_\_

Lieber Patient,

**Gratulation, dass Sie sich dafür entschieden haben, Ihre persönliche Gesundheitsvorsorge aktiv in Ihre Hände zu nehmen.**

Die **Vitalstoff-Analyse für den Mann** ermittelt Ihren **individuellen Vitalstoff-Mehrbedarf**. Persönliche Belastungen wie **Stress, Umwelteinflüsse, einseitige und unregelmäßige Ernährung**, Krankheiten, Dauermedikamenteneinnahme etc. haben häufig eine unzureichende Vitalstoff-Zufuhr und einen **individuellen Vitalstoff-Mehrbedarf** zur Folge.

Bitte beantworten Sie die nachfolgenden Fragen sorgfältig und in Ruhe.

**Familienanamnese** - computergestützte Stammbaumdiagnostik zur Berechnung einer genetischen Disposition

Krankheiten	Mutter	Vater	Bruder	Schwester	Großm. mütterl.	Großv. mütterl.	Großm. väterl.	Großv. väterl.
-------------	--------	-------	--------	-----------	-----------------	-----------------	----------------	----------------

**Haut**

Melanom (schwarzer Hautkrebs) und sonstige bösartige Neubildung der Haut	<input type="checkbox"/>							
Neurodermitis (atopisches [endogenes] Ekzem)	<input type="checkbox"/>							

Krankheiten	Mutter	Vater	Bruder	Schwester	Großm. mütterl.	Großv. mütterl.	Großm. väterl.	Großv. väterl.
<b>Augen</b>								
Grauer Star (Cataracta senilis)	<input type="checkbox"/>							
Makuladegeneration des hinteren Poles (AMD)	<input type="checkbox"/>							
<b>Hals-Nasen-Ohren</b>								
Heuschnupfen durch Pollen (allergische Rhinopathie)	<input type="checkbox"/>							
Heuschnupfen, unklarer Ursache (allergische Rhinopathie, nicht näher bezeichnet)	<input type="checkbox"/>							
<b>Herz – Gefäße – Blutgerinnung</b>								
Angina pectoris (Brustschmerz wg. Durchblutungsstörung der Herzkranzgefäße)	<input type="checkbox"/>							
Arterienverkalkung (Atherosklerose)	<input type="checkbox"/>							
Arterienverkalkung der Hirngefäße (zerebrale Atherosklerose)	<input type="checkbox"/>							
Bluthochdruck (essentielle [primäre] Hypertonie)	<input type="checkbox"/>							
Erkrankungen der Herzkranzgefäße (chronische ischämische Herzkrankheit)	<input type="checkbox"/>							
Herzinfarkt (akuter Myokardinfarkt)	<input type="checkbox"/>							
Vorhofflimmern	<input type="checkbox"/>							
<b>Gehirn – Nerven – Psyche</b>								
Alzheimer-Krankheit	<input type="checkbox"/>							
Angeborene Fehlbildungen des Rückenmarks (außer Spina bifida)	<input type="checkbox"/>							
Demenz (Störung der Hirnleistung)	<input type="checkbox"/>							
Depressive Episode	<input type="checkbox"/>							
Hirnininfarkt (ischämischer – durch Blutleere bedingter Hirnininfarkt – circa 80 % aller Schlaganfälle sind ischämische Schlaganfälle)	<input type="checkbox"/>							

Krankheiten	Mutter	Vater	Bruder	Schwester	Großm. mütterl.	Großv. mütterl.	Großm. väterl.	Großv. väterl.
Migräne								
Motoneuron-Krankheit (amyotrophische Lateralsklerose; Lou-Gehrig-Syndrom)	<input type="checkbox"/>							
Multiple Sklerose	<input type="checkbox"/>							
Primäres Parkinson-Syndrom	<input type="checkbox"/>							
Schlaganfall (Apoplex)	<input type="checkbox"/>							
Spina bifida (angeborene Fehlbildung, z.B. „offener Rücken“)	<input type="checkbox"/>							

### Knochen – Gelenke – Muskulatur

Chronische Polyarthrit (PCP; rheumatoide Arthritis)	<input type="checkbox"/>							
Knochenerweichung (Osteomalazie) im Erwachsenenalter	<input type="checkbox"/>							
Knochenwachstumsstörung (floride Rachitis)	<input type="checkbox"/>							
Osteoporose (Knochenschwund)	<input type="checkbox"/>							

### Krebserkrankungen

Dickdarmkrebs (Kolonkarzinom)	<input type="checkbox"/>							
Hautkrebs (bösartige Neubildung der Haut)	<input type="checkbox"/>							
Lungenkrebs (Bronchialkarzinom)	<input type="checkbox"/>							
Magenkrebs (Magenkarzinom)	<input type="checkbox"/>							
Mastdarmkrebs (Rektumkarzinom)	<input type="checkbox"/>							
Plasmozytom (Multiples Myelom; Morbus Kahler)	<input type="checkbox"/>							
Prostatakrebs (Prostatakarzinom)	<input type="checkbox"/>							

### Lungenerkrankungen

Asthma bronchiale	<input type="checkbox"/>							
-------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Krankheiten	Mutter	Vater	Bruder	Schwester	Großm. mütterl.	Großv. mütterl.	Großm. väterl.	Großv. väterl.
<b>Nieren – Harnblase – Geschlechtsorgane</b>								
Harnleitersteine (Nieren- und Ureterstein)	<input type="checkbox"/>							
Stein in den unteren Harnwegen	<input type="checkbox"/>							
<b>Magen – Darm – Bauchspeicheldrüse</b>								
Gutartige Neubildung des Dickdarms (Kolon), des Mastdarms (Rektum), des Analkanals und des Anus	<input type="checkbox"/>							
Morbus Crohn (Enteritis regionalis)	<input type="checkbox"/>							
<b>Übergewicht – Stoffwechselerkrankungen</b>								
Adipositas (Übergewicht) - BMI (Körpermassenindex) $\geq 30$	<input type="checkbox"/>							
Diabetes mellitus, Typ II (nicht primär insulinabhängig)	<input type="checkbox"/>							
Erhöhte Triglyzeride (reine Hypertriglyzeridämie)	<input type="checkbox"/>							
Erhöhung des LDL-Cholesterins (reine Hypercholesterinämie)	<input type="checkbox"/>							
Gicht	<input type="checkbox"/>							
Harnsäurestoffwechselstörung (Hyperurikämie) ohne Zeichen von entzündlicher Gelenkentzündung (Arthritis) oder tophischer Gicht	<input type="checkbox"/>							
<b>Weiteres</b>								
Allergie	<input type="checkbox"/>							
Immundefekt	<input type="checkbox"/>							

### Ernährungsweise

Mischköstler	<input type="checkbox"/>
Ovo-Vegetarier (essen Eier, aber keine Milch- und Milchprodukte)	<input type="checkbox"/>
Lacto-Vegetarier (essen Milch- und Milchprodukte, aber keine Eier)	<input type="checkbox"/>
Ovo-Lacto-Vegetarier (essen sowohl Milch- und Milchprodukte als auch Eier)	<input type="checkbox"/>
Veganer (ernähren sich rein pflanzlich)	<input type="checkbox"/>

### Alkoholkonsum

Kein Alkoholkonsum

<b>Alkohol</b>	<b>Anzahl</b> (in der letzten Woche)
Bier (0,3 l)	
Weißwein (0,2 l)	
Rotwein (0,2 l)	
Spirituosen (Schnaps etc.)	
Sekt / Cocktail (0,2 l)	

### Tabakkonsum

Nichtraucher	<input type="checkbox"/>
Nichtraucher seit x Jahren (bitte hier die Jahre angeben)	
Passivraucher	<input type="checkbox"/>

**Zigaretten****Anzahl pro Tag**

Bis 10	<input type="checkbox"/>
11 - 20	<input type="checkbox"/>
21 - 35	<input type="checkbox"/>
Über 35	<input type="checkbox"/>
Zigarren	<input type="checkbox"/>
Zigarillo	<input type="checkbox"/>
Pfeife	<input type="checkbox"/>

**Koffeingenuss**

<b>Koffeingenuss</b>	<b>Anzahl pro Tag (Tassen / Gläser)</b>
Kaffee (125 ml)	
Espresso (50 ml)	
Cappuccino (125 ml)	
Latte macchiato (225 ml)	
Grüner Tee (125 ml)	
Schwarzer Tee (125 ml)	
Cola Getränke (300 ml)	
Energy Drinks (250 ml)	

## Berufliche Aktivität

<b>Keine körperliche Aktivität</b> – Bettruhe	<input type="checkbox"/>
<b>Leichte körperliche Aktivität</b> – Überwiegend sitzende Tätigkeit wie Büro-/ Schreibtischarbeiten, Laborarbeit, PKW-Fahrer, leichte Fließbandarbeit, Lehrer, Student, Schüler, Wissenschaftler; Haushaltsführung bis zu 3 Personen	<input type="checkbox"/>
<b>Mittelschwere körperliche Aktivität</b> – Autoschlosser, Verkäufer, Anstreicher, vorwiegend Stehberufe	<input type="checkbox"/>
<b>Schwere körperliche Aktivität</b> – Landwirtschaftliche Tätigkeit, Masseur, schwere Handwerksberufe	<input type="checkbox"/>
<b>Schwerste körperliche Aktivität</b> – Waldarbeiter, Steinarbeiter, Stahlarbeiter, Hochofenarbeiter etc.	<input type="checkbox"/>
Schicht- / Wechseldienst	<input type="checkbox"/>
Nachtdienst	<input type="checkbox"/>
Zur Zeit arbeitslos	<input type="checkbox"/>

## Sportliche Aktivität

Keine sportlichen Aktivitäten	<input type="checkbox"/>
-------------------------------	--------------------------

### Sie bezeichnen sich selbst als

Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssportler	<input type="checkbox"/>
Leistungssportler (Hinweis! Eine Leistungssportlerin trainiert mindestens 3-mal pro Woche, jeweils 90 Minuten und hat einen zusätzlichen wöchentlichen Kalorienverbrauch von wenigstens 2000 kcal.)	<input type="checkbox"/>

Notieren Sie im Folgenden die Sportart sowie Trainingshäufigkeit und -dauer pro Woche.

Sportart	Hauptsportart	Wochentag/e	Uhrzeit – von - bis
<b>Beispiel</b>			
Nordic Walking	x	Montag, Donnerstag	17.00 - 17.45, 18.30 - 19.00
Schwimmen		Sonntag	09.00 - 09.30

### Krankheiten

Welche Erkrankungen hatten / haben Sie? Notieren Sie hier Krankheit und Zeitpunkt.

Beispiel: Bluthochdruck, seit 1995

---



---



---



---

### Operationen

Art der Operation	Jahr	Monat	Grund der Operation
Totale Prostatektomie (Prostataentfernung, komplett)			
Subtotale Prostatektomie (Prostataentfernung, zum Teil)			
TUR (Transurethrale Resektion) (Prostataentfernung, durch die Harnröhre)			
Semikastration, links (Hodenentfernung, links)			

Semikastration, rechts (Hodenentfernung, rechts)			
Kastratio (Hodenentfernung, beidseits)			
Sterilisation (Unfruchtbarkeitsmachung durch Verschluss oder Entfernung der Samenleiter)			

**Dauermedikation**

Nehmen Sie dauerhaft Medikamente ein? Wenn ja, welche und wie oft?

Beispiel: L-Thyroxin, 50 µg, 1 x tägl.

Name des Medikaments	Dosierung	Therapiebeginn

**Körpermaße**

Körpergröße (cm)		Körpergewicht (kg)		Wunschgewicht (kg)	
------------------	--	--------------------	--	--------------------	--

## Beschwerden / Symptome

Bezeichnung	Nie	Selten*	Manchmal*	Häufig*	Ständig*
<b>Haut</b>					
Blässe	<input type="checkbox"/>				
Gelbsucht	<input type="checkbox"/>				
Kleinflächige, fleckenförmige Blutung der Haut (spontane Ekchymosen)	<input type="checkbox"/>				
Krankhaftes Schwitzen (Hyperhidrose)	<input type="checkbox"/>				
Ödem	<input type="checkbox"/>				
Veränderung des Hautreliefs	<input type="checkbox"/>				

## Herz – Gefäße – Blutgerinnung

Herzaktionen wie Herzklopfen, Herzrasen etc., die Sie selbst wahrnehmen (Palpitationen)	<input type="checkbox"/>				
Tachykardie (mehr als 100 Herzschläge/Minute)	<input type="checkbox"/>				

## Gehirn – Nerven – Psyche

Abnorme Reflexe	<input type="checkbox"/>				
Anorexie (Magersucht)	<input type="checkbox"/>				
Ausbleiben der erwarteten normalen physiologischen Entwicklung	<input type="checkbox"/>				
Demoralisierung und Apathie (Teilnahmslosigkeit)	<input type="checkbox"/>				
Durchschlafstörungen (Durchschlafphase kürzer als 4 Stunden und 30 Minuten)**	<input type="checkbox"/>				
Einschlafstörungen (Einschlafphase länger als 30 Minuten)**	<input type="checkbox"/>				
Fehlen des Geruchssinns (Anosmie)	<input type="checkbox"/>				
Gedächtnisstörung für zeitliche und inhaltliche Erinnerungen (Amnesie)	<input type="checkbox"/>				
Halluzinationen	<input type="checkbox"/>				
Koordinationsstörungen	<input type="checkbox"/>				

### Legende

\* Selten = weniger als 1-mal die Woche, 5 - 10% der Zeit; Manchmal = 1 - 2-mal pro Woche, 15 - 25 % der Zeit; Häufig = etwa jeden 2. Tag, 35 - 65 % der Zeit; Ständig = nahezu täglich, 70 - 100 % der Zeit

\*\* Hinweis für die Assistentin: Diese Frage finden Sie in der EUSANA Software im Protokoll des Checks unter Diagnostik II, Thema „Beschwerden / Symptome“

Bezeichnung	Nie	Selten*	Manchmal*	Häufig*	Ständig*
<b>Gehirn – Nerven – Psyche</b>					
Kopfschmerz	<input type="checkbox"/>				
Kribbeln, Taub- und Pelzigsein der Haut, Taubheit etc. (Parästhesie der Haut)	<input type="checkbox"/>				
Orientierungsstörung	<input type="checkbox"/>				
Reizbar, zornig und schlecht gelaunt	<input type="checkbox"/>				
Schwindel und Taumel	<input type="checkbox"/>				
Seemannsgang, eine Form der Gehstörung (ataktischer Gang)	<input type="checkbox"/>				
Störung der Bewegungskoordination; Unfähigkeit gerade zu sitzen bzw. zu stehen (Ataxie)	<input type="checkbox"/>				
Störungen des Geruchs- und Geschmackssinnes	<input type="checkbox"/>				
Übererregbarkeit von Nerven und Muskeln; anfallsartige Verkrampfungen der Muskulatur (Tetanie)	<input type="checkbox"/>				
Unwohlsein und Ermüdung	<input type="checkbox"/>				
Zittern (Tremor)	<input type="checkbox"/>				

#### **Knochen – Gelenke – Muskulatur**

Krämpfe und Spasmen der Muskulatur	<input type="checkbox"/>				
Rückenschmerzen	<input type="checkbox"/>				

#### **Lungenerkrankungen**

Atemnot (Dyspnoe)	<input type="checkbox"/>				
-------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

#### **Nieren – Harnblase – Geschlechtsorgane**

Krankhaft erhöhte Urinausscheidung (Polyurie)	<input type="checkbox"/>				
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

#### **Legende**

\* Selten = weniger als 1-mal die Woche, 5 - 10% der Zeit; Manchmal = 1 - 2-mal pro Woche, 15 - 25 % der Zeit; Häufig = etwa jeden 2. Tag, 35 - 65 % der Zeit; Ständig = nahezu täglich, 70 - 100 % der Zeit

\*\* Hinweis für die Assistentin: Diese Frage finden Sie in der EUSANA Software im Protokoll des Checks unter Diagnostik II, Thema „Beschwerden / Symptome“

Bezeichnung	Nie	Selten*	Manchmal*	Häufig*	Ständig*
<b>Magen – Darm – Bauchspeicheldrüse</b>					
Bauchschmerzen	<input type="checkbox"/>				
Bauchwassersucht (Aszites)	<input type="checkbox"/>				
Blähungen (Flatulenz) und verwandte Zustände	<input type="checkbox"/>				
Durchfall (Diarrhoe) und Magendarmentzündung (Gastroenteritis, vermutlich infektiösen Ursprungs)	<input type="checkbox"/>				
Schluckstörung (Dysphagie)	<input type="checkbox"/>				
Sodbrennen	<input type="checkbox"/>				
Übelkeit und Erbrechen	<input type="checkbox"/>				
<b>Sexualität</b>					
Erektions- bzw. Potenzprobleme**	<input type="checkbox"/>				
<b>Übergewicht – Stoffwechselerkrankungen</b>					
Abnorme Gewichtsabnahme	<input type="checkbox"/>				
<b>Sonstiges</b>					
Auszehrung; starke Abmagerung (Kachexie)	<input type="checkbox"/>				
Blutung, andernorts nicht klassifiziert	<input type="checkbox"/>				
Fieber unbekannter Ursache	<input type="checkbox"/>				

**Legende**

\* Selten = weniger als 1-mal die Woche, 5 - 10% der Zeit; Manchmal = 1 - 2-mal pro Woche, 15 - 25 % der Zeit; Häufig = etwa jeden 2. Tag, 35 - 65 % der Zeit; Ständig = nahezu täglich, 70 - 100 % der Zeit

\*\* Hinweis für die Assistentin: Diese Frage finden Sie in der EUSANA Software im Protokoll des Checks unter Diagnostik II, Thema „Beschwerden / Symptome“

Bezeichnung	Nie	Selten*	Manchmal*	Häufig*	Ständig*
<b>Weitere Beschwerden</b>					
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				

**Legende**

\* Selten = weniger als 1-mal die Woche, 5 - 10% der Zeit; Manchmal = 1 - 2-mal pro Woche, 15 - 25 % der Zeit; Häufig = etwa jeden 2. Tag, 35 - 65 % der Zeit; Ständig = nahezu täglich, 70 - 100 % der Zeit

---

**Füllen Sie den nachfolgenden Fragebogen in Ruhe zu Hause aus und nehmen Sie ihn mit zu dem Arzt Ihrer Wahl, den Sie unten auf dieser Seite per [Arztsuche](#) finden.** Gerne sind wir Ihnen auch telefonisch unter der [gebührenfreien Rufnummer 0800 - 13 87 262](#) bei der Arztsuche behilflich.

Der [Vitalstoff-Analyse für den Mann](#) ist eine Entwicklung der [EUSANA GmbH & Co. KG](#) mit Unterstützung der [Deutschen Klinik für Anti-Aging KG](#) und der [Deutschen Gesellschaft für Nährstoffmedizin und Prävention \(DGNP\) e.V.](#)