



yogavanda

www.yogavanda.com

Dobrena Katsarova
info@yogavanda.com

Fragebogen zum Kurs Hormonyoga für Frauen

Name

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Alter:

Gewicht:

Gesundheitszustand – Wenn die Antwort JA ist, kreuzen Sie bitte an [X]

- Menopause []
- Prämenopause []
- Vorzeitige Menopause []
- Postmenopause []
- Hysterektomie []
- Eierstöcke noch vorhanden? []
- Übermäßige Blutungen []
- Polyzystisches Ovarialsyndrom []
- Myom []
- Unfruchtbarkeit []
- Brustkrebs []
- Endometriose []
- Diabetes []
- Bluthochdruck []

- Osteopenie []
- Osteoporose []
- Erhöhter Cholesterinwert []
- Schilddrüsen-Unterfunktion []
- Schilddrüsen-Überfunktion []
- Arthritis []
- Sehnenentzündung []
- Schnupfen []
- Bandscheibenvorfall []
- Buckel []
- Hohlkreuz []
- Skoliose []
- Hormonmangel []
- Innenohrentzündung []
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen []
- Blinddarm []
- Schwangerschaft []
- Chronische Schmerzen Wenn ja, bitte angeben

.....

.....

- Erbliche Erkrankungen? Wenn ja, bitte angeben

.....

.....

- Medikamente? Wenn ja, bitte angeben

.....

.....

- Brustoperationen []
- Brustimplantate []
- Bauchoperationen []
- Andere Operationen? Wenn ja, bitte angeben

.....

.....

- Östradiolwert []
- FSH (Follikelstimulierendes Hormon) []
- Progesteron []
- LH (Luteinisierendes Hormon) []

- Hormonersatz-Therapie? []
- Sonstiges

.....

.....

Symptome

- Hitzewellen []
- Trockenheit der Scheide []
- Scheidenjucken []
- Vermindertes sex. Verlangen []
- Reizbarkeit []
- Emotionale Instabilität []
- Unruhe []
- Beklemmung []
- Herzklopfen []
- Mattigkeit []
- Lustlosigkeit []
- Depression []
- Prämenstruelles Syndrom []
- Migräne []
- Kopfschmerzen []
- Rückenschmerzen []
- Nackenschmerzen []
- Gelenkschmerzen []
- Gewichtszunahme []
- Panik []
- Hautjucken []
- Schlafstörungen []
- Schwacher Geruchssinn []
- Gedächtnisschwäche []
- Haarausfall []
- Trockene Haut []
- Brüchige Nägel []
- Verlangsamtes Denken []
- Konzentrationsschwierigkeiten []
- Sonstiges []

Gewohnheiten

- Sitzende Tätigkeit []
- Rauchen []
- Alkohol []
- Starker Kaffee/
Schwarzteekonsum []
- Vegetarische Ernährung []
- Vegane Ernährung []
- Sport/Bewegung (pro Woche) []

Datum.....

Ort.....

Unterschrift.....

Diese Informationen sollen Aufschluss über mögliche Kontraindikationen geben und dem Yoga-Lehrer ermöglichen, Anpassungen für bestimmte Übungen anzubieten. Ferner sind diese Auskünfte ausschließlich für Forschungszwecke bestimmt, werden anonymisiert ausgewertet und nicht an Dritte weitergegeben.

Nach einem Übungsmonat mit mind. 3 Wiederholungen der Übungsreihe pro Woche soll der Fragebogen (insbesondere der Punkt „Symptome“) neu ausgefüllt werden. Nach drei Monaten wird empfohlen, die Hormonwerte/Östradiolwert des Blutes erneut zu messen und das Ergebnis einzusenden (freiwillig).