



ACHTSAMKEITSTEMPEL · LEBEN IM EINKLANG

# Anamnesebogen · TCM-orientierte Begleitung

Akupressur · Meridianmassage · Diätik · Zungenbetrachtung

Name

---

Telefon

---

Geburtsdatum

---

E-Mail

---

Datum / Anlass des Erstkontakts

---

## 1 · Hauptanliegen

Was möchtest du heute anschauen lassen?

---

Seit wann?

---

Beginn / möglicher Auslöser

---

☐ Schmerz ☐ Verdauung ☐ Schlaf ☐ Energie ☐ Stress ☐ Zyklus ☐ Kopf ☐ Bewegungsapparat ☐ anderes

Was macht es besser? Was schlechter?

---

## 2 · Medizinische Vorgeschichte

☐ Operationen ☐ Unfälle ☐ chronische Erkrankungen ☐ Allergien ☐ Implantate ☐ Schwangerschaft möglich ☐ keines  
Diagnosen / Operationen / Verletzungen / Allergien / relevante Befunde:

---

---

Medikamente, Nahrungsergänzungen, pflanzliche Mittel:

---

---

## 3 · Energie, Temperatur & Flüssigkeiten

☐ friert leicht ☐ Hitzegefühl ☐ wechselnd ☐ kalte Hände/Füße ☐ Nachtschweiß ☐ starkes Schwitzen  
☐ wenig Durst ☐ normal ☐ viel Durst ☐ lieber warm ☐ lieber kalt

Energie im Tagesverlauf / typische Einbrüche:

---

---



ACHTSAMKEITSTEMPEL · LEBEN IM EINKLANG

# Anamnesebogen · TCM-orientierte Begleitung

Akupressur · Meridianmassage · Diätik · Zungenbetrachtung

## 4 · Schlaf & Emotionen

■ Einschlafen schwer ■ Durchschlafen schwer ■ frühes Erwachen ■ lebhafte Träume ■ erholsam

Schlafzeiten / Wachzeiten / Besonderheiten:

\_\_\_\_\_

■ Grübeln ■ Sorge ■ Angst ■ Trauer ■ Reizbarkeit/Zorn ■ innere Unruhe ■ Erschöpfung ■ Anspannung

Was beschäftigt dich emotional gerade besonders?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 5 · Ernährung & Verdauung

■ Appetit gut ■ wenig ■ wechselnd ■ Heißhunger ■ Völlegefühl ■ Blähungen ■ Sodbrennen ■ Übelkeit

Typischer Tagesablauf Essen & Trinken:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

■ Stuhl fest ■ normal ■ weich ■ breiig ■ wechselnd ■ Verstopfung ■ Durchfall

Stuhlgang: Häufigkeit

\_\_\_\_\_

Wasserlassen: Häufigkeit / Auffälligkeiten

\_\_\_\_\_

Unverträglichkeiten / Lebensmittel, die auffällig gut oder schlecht tun:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 6 · Zyklus (falls relevant)

Zykluslänge

\_\_\_\_\_

Blutungsdauer

\_\_\_\_\_

■ wenig ■ mittel ■ stark ■ Schmerzen ■ Gerinnsel ■ PMS ■ unregelmäßig ■ Wechseljahre

Besonderheiten:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



ACHTSAMKEITSTEMPEL · LEBEN IM EINKLANG

# Anamnesebogen · TCM-orientierte Begleitung

Akupressur · Meridianmassage · Diätik · Zungenbetrachtung

## 7 · TCM-orientierte Befunderhebung

**Zungenbetrachtung** - Körperfarbe · Form · Feuchtigkeit · Belag · Risse · Zahnabdrücke · Spitze/Ränder/Wurzel

**Zungenkörper / Farbe:**

**Form / Feuchtigkeit / Risse:**

**Belag: Farbe / Dicke / Verteilung:**

**Weitere Beobachtung** - Haut/Gesicht · Stimme/Atmung · Geruch · Tastbefund · Druckempfindlichkeit

**Beobachtungen:**

## 8 · Fünf Elemente / Funktionskreise - Arbeitshypothese

■ Holz ■ Feuer ■ Erde ■ Metall ■ Wasser

**Auffällige Funktionskreise / Muster / Zusammenhänge:**

**Behandlungsfokus: Akupressur / Meridianmassage / Diätik / Regulation / Verlauf beobachten:**

**Einordnung:** Diese Angaben dienen einer TCM-orientierten Befunderhebung und Beratung. Zungen- und Musterbeobachtungen sind traditionelle Konzepte und ersetzen keine ärztliche Diagnose. Neue, starke oder unklare Beschwerden gehören medizinisch abgeklärt.

**Unterschrift Klient:in**

**Datum**