

Deine persönliche Angaben:

- Name:
- Geburtsdatum / Alter:
- Wohnort / PLZ:
- Beruf / Alltagssituation:
- Familienstand / Lebensform:
- Kinder? Wenn ja: Alter

—

 Ziel der Beratung

- Warum hast du dich für eine vegane eine pflanzenbasierte Ernährung entschieden?
- Was ist dein Hauptanliegen für diese Beratung?
(z. B. Umstieg auf vegan, Optimierung, gesundheitliche Gründe, Kinderwunsch, ethische Motivation)
- Gibt es konkrete Fragen oder Unsicherheiten, mit denen du kommst?

 Deine aktuelle Ernährung

- Seit wann ernährst du dich vegan/pflanzenbasiert?
- Gibt es Ausnahmen (z. B. Honig, Milchprodukte, Fisch, ...)?
- Wie sieht ein typischer Ernährungstag bei dir aus?
(Frühstück, Mittag, Abendessen, Snacks, Getränke)
- Kochst du regelmäßig selbst? Wenn nein: wie organisierst du deine Ernährung im Alltag?
- Gibt es Lebensmittel, die du bewusst meidest (z. B. Gluten, Soja, Zucker, ...)?

 Supplemente & Nährstoffe

- Nimmst du aktuell Supplemente? Wenn ja:
 - Vitamin B12
 - Vitamin D3
 - Omega-3 (EPA/DHA)
 - Eisen
 - Jod
 - Zink
 - Sonstige: _____
- Wann war dein letzter Bluttest (falls vorhanden)?
- Hast du ärztliche Diagnosen oder auffällige Werte?

—

 Gesundheit & Wohlbefinden

- Gibt es gesundheitliche Beschwerden oder Symptome, die du im Blick behalten möchtest?
(z. B. Müdigkeit, Haarausfall, Zyklusstörungen, Hautprobleme, Verdauung, Gewicht)

- Nimmst du aktuell Medikamente oder hast du chronische Erkrankungen?

 Sonstige Fragen & Wünsche

- Gibt es persönliche oder familiäre Herausforderungen in Bezug auf Ernährung (z. B. Umfeld, Kinder, Partnerschaft)?
- Welche Fragen möchtest du unbedingt in der Beratung besprechen?
- Gibt es Themen, bei denen du dir mehr Sicherheit oder praktische Tipps wünschst?