

Fragebogen – Schwangerschaft

Um Dich bestmöglich zu beraten, deine Wünsche und Bedürfnisse zu kennen fülle mir bitte diesen Bogen aus.

Persönliche Angaben

- Name:
- Geburtsdatum:
- SSW (Schwangerschaftswoche):
- Geplantes Entbindungsdatum:
- Erstes Kind? Ja / Nein
- Beschwerden in der aktuellen Schwangerschaft?
- Vorgeschichte (Fehlgeburten, Frühgeburt, Erkrankungen?):

Deine aktuelle Ernährung

- Seit wann ernährst du dich vegan?
- Gibt es Ausnahmen? (Vegetarisch, Fisch, Eier etc.)
- Wie sieht ein typischer Tagesablauf (Ernährung) aus?
- Hast du regelmäßig Heißhunger / starke Gelüste?
- Gibt es Lebensmittelunverträglichkeiten oder Allergien?

Nährstoffe & Supplemente

- Nimmst du aktuell Supplemente? Wenn ja, welche?
- z. B. B12, Vitamin D, DHA, Eisen, Jod, Zink, Folsäure
- Wann war dein letzter Bluttest?
- Gibt es aktuelle Laborwerte (z. B. Hb, Ferritin, B12)?

Motivation & Wünsche

- Warum hast du dich für eine vegane Schwangerschaft entschieden?
- Gibt es familiäre Bedenken oder Druck von außen?
- Was ist dein Ziel im Rahmen der Beratung?