

<b>Name:</b>	Geburtstag:
Beruf:	

Fragebogen für Erwachsene	ja	nein	bis ca.
01. Haben Sie eine Glutenintoleranz?			
02. Hatten Sie orthopädische Operationen?			
03. Gab es bei Ihnen Geburtsschwierigkeiten (Nabelschnur, Zange, Saugglocke, Beckenendlage)?			
04. Wurden Sie zu früh geboren?			
05. Wurden Sie durch einen Kaiserschnitt geboren?			
06. Wurde bei Ihnen LRS diagnostiziert (oder vermutet)?			
07. Wurde bei Ihnen ADHS/ADS festgestellt?			
08. Stehen Sie oft auf der <i>Innenkante</i> der Füße und können das an der Abnutzung an den Schuhabsätzen erkennen?			
09. Stehen Sie oft auf der <i>Außenkante</i> der Füße und können das an der Abnutzung an den Schuhabsätzen erkennen?			
10. Sind Sie lichtempfindlich?			
11. Sind Sie geräuschempfindlich?			
12. Reagieren Sie stark auf unverhoffte Berührung?			
13. Sind Sie überdurchschnittlich ängstlich, haben Sie isolierte Ängste (Prüfungsangst?...)			
14. Haben Sie Gleichgewichtsprobleme (an hohem Gebäude hochschauen oder in die Tiefe schauen)?			
15. Leiden Sie unter Reiseübelkeit?			
16. Sind Sie leicht reizbar und wütend?			
17. Lieben Sie Routine?			
18. Sind Sie leicht ablenkbar?			
19. Leiden Sie an Asthma, Allergien oder häufigen Infekten?			
20. Haben Sie eine geringe Stresstoleranz?			
21. Stresst Sie direkter Augenkontakt?			
22. Leiden Sie unter häufigen Schulter- und Nackenverspannungen?			
23. Haben Sie Schwierigkeiten mit der Atmung (z. B. Asthma)?			
24. Haben Sie generell einen hohen oder schwachen Muskeltonus?			
25. Haben Sie Artikulationsprobleme (z. B. Lispeln)?			
26. Bewegen Sie beim Schreiben Ihre Zunge oder beißen Sie die Zähne zusammen?			
27. Kauen Sie an Ihren Nägeln oder gerne auch an einem Bleistift?			
28. Essen Sie tendenziell eher mit offenem Mund?			
29. Halten Sie beim Schreiben den Stift verkrampft, keine klassische 3-Punkt-Haltung?			
30. Drücken Sie beim Schreiben den Stift eher zu fest auf?			
31. Beobachten Sie bei sich eine eher unkoordinierte Grob- oder Feinmotorik?			
32. Haben Sie Koordinationsprobleme (z. B. Hand-Fuß)?			
33. Sind Ihre Hände und Arme stark angespannt hatten Sie ein Karpaltunnelsyndrom?			
34. Knirschen Sie mit den Zähnen oder tragen Sie nachts eine Aufbissschiene?			
35. Rollen Sie beim Gehen Ihre Zehen ein (entsprechend einer Greiffbewegung)?			
36. Leiden Sie häufiger unter Schwindel?			
37. Haben Sie eine eher gekrümmte Körperhaltung?			
38. Haben Sie Orientierungsschwierigkeiten?			
39. Haben Sie einen eher staksigen Gang?			

40. Haben Sie eine eher schlechte Raumorientierung?			
41. Haben Sie Schwierigkeiten mit dem Fangen und Werfen?			
42. Neigen Sie zum Zehenspitzenengang?			
43. Wirken Sie oft unorganisiert und vergesslich?			
44. Leiden Sie unter dem Restless Legs Symptom, wenn Sie am Tisch sitzen?			
45. Haben Sie das Gefühl, die Beine unter dem Tisch ausstrecken zu müssen, wenn Sie in der Schreibposition sitzen?			
46. Haben Sie Probleme beim Schwimmen (v.a. Brustschw. oder Schwimmen lernen)?			
47. Sitzen Sie gerne im Schneidersitz oder auf einem Bein?			
48. Schlingen Sie beim Sitzen Ihre Beine um die Stuhlbeine?			
49. Fausten Sie Ihre Hände beim Vierfüßerstand oder im Unterarmstütz?			
50. Drehen Sie Ihre Hände im Vierfüßerstand/Liegestütz nach außen und/oder überstrecken Sie dabei Ihre Ellbogengelenke?			
51. Können Sie sich schlecht längere Zeit konzentrieren?			
52. Sind Sie kurzsichtig?			
53. Hatten Sie einen Bandscheibenvorfall an der HWS, BWS oder LWS?			
54. Leiden Sie an häufigen, lang anhaltenden Wirbelsäulenbeschwerden/Rückenprobleme?			
55. Haben Sie unspezifische und/oder lang anhaltende Knie- oder Hüftprobleme			
56. Legen Sie beim Schreiben das Blatt im 90° Winkel? Drehen Sie den Kopf zur Seite?			
57. Haben Sie Rechts-Links-Differenzierungsprobleme?			
58. Würden Sie sagen, Sie haben tendenziell eher einseitige Körperprobleme (Verletzungen eher immer links oder rechts)?			
59. Neigen Sie dazu, beim Steuern eines Autos oder beim Radfahren unabsichtlich in die Richtung der Kopfdrehung zu fahren?			
60. Vermeiden Sie enge Kleidung, engen Hosenbund, Gürtel?			
61. Haben Sie häufig mit Verspannungen im Nackenbereich zu tun?			
62. Lesen Sie ungern, da es Sie anstrengt?			

Fragen Sie auch gerne in der Familie oder im Umfeld nach Auffälligkeiten

Das sollte ich über Sie wissen (Diagnosen, Medikamente, Herausforderungen: