



ANAMNESEBOGEN

Dieser Anamnesebogen ist für dich zur Selbsteinschätzung gedacht, du kannst mir bei Fragen oder Rückfragen dazu auch gerne eine E-Mail schreiben (info@fitness-fuer-mamas.de) oder mit deinem Frauenarzt abklären, ob Sport in der Schwangerschaft generell für dich in Ordnung ist.

Was ist eine Anamnese?

'Bei einer Anamnese handelt es sich um eine professionelle Erfragung von medizinisch relevanten Informationen. Ziel ist die Erfassung der Krankheitsgeschichte und der Ausschluss von Risiken.

Warum solltest du überhaupt eine Anamnese machen?

Gerade in der Schwangerschaft hat man nicht nur die Verantwortung für sein eigenes Leben, sondern auch das für das Leben, das man gerade austrägt. Daher ist es sehr wichtig im Vorfeld zu klären, ob du potentielle Risiken hast, die durch Sport verschlimmert werden könnten und letztlich zu ernsthaften Problemen führen könnten

Methodik des Anamnesebogens

Die Fragen sind jeweils mit Punkten versehen und ergeben am Ende eine Punktzahl, hinter der eine Empfehlung steht, zusätzlich stehen bei einigen Antworten auch noch spezielle Empfehlungen. Dieser Bogen kann dir als Hinweis dienen, ob du deinen Frauenarzt ein Gespräch zu dem Thema Sport in der Schwangerschaft führen solltest.



ANAMNESEBOGEN

Frage 1. Bist du aktuell Schwanger

- a. Ja (0)
- b. Nein (0)

Frage 2. Bist du von deinem Frauenarzt als Risikoschwangerschaft eingestuft worden?

- a. Ja (0)
- b. Nein (2)

Frage 3. Hast du von deinem Frauenarzt / Allgemeinarzt ein Sportverbot in der Schwangerschaft bekommen?

- a. Ja (0)
- b. Nein (2)

Frage 4. Hattest du bisher in deiner Schwangerschaft Probleme mit Herzrasen?

- a. Ja (0)
- b. Nein (2)

Frage 5. Hattest du bisher in der Schwangerschaft starke Rückenschmerzen, die soweit gingen, dass du dich nur noch sehr eingeschränkt bewegen konntest?

- a. Ja (0)
- b. Nein (2)

Frage 6. Leidest du aktuell und Krampfadern und / oder extremen Wasser in den Beinen

- a. Ja (0)
- b. Nein (2)

Frage 7. Hast du vor deiner Schwangerschaft bereits regelmäßig Sport gemacht?

- a. Ja (4)
- b. Nein (0)

Frage 8. Hast du aktuell Probleme mit der Schilddrüse

- a. Ja (0)
- b. Nein (2)



ANAMNESEBOGEN

Frage 9. Hast du eine Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems?

- a. Ja (0)
- b. Nein (2)

Frage 10. Leidest du an einer Erkrankung der Atemwege?

- a. Ja (0)
- b. Nein (2)

Frage 11. Leidest du an chronischen Erkrankungen?

- a. Ja (0)
- b. Nein (2)

Frage 12. Leidest du aktuell an Diabetes?

- a. Ja (0)
- b. Nein (2)

Frage 13. Nimmst du aktuell verschreibungspflichtige Medikamente?

- a. Ja (0)
- b. Nein (2)

Frage 14. Hast du aktuell akute Schmerzen?

- a. Ja (0)
- b. Nein (2)

Frage 15. Hiermit bestätige ich die Richtigkeit und Vollständigkeit meiner Angaben zu meinem Gesundheitszustand.

- a. Ja (0)
- b. Nein (0)



ANAMNESEBOGEN

AUSWERTUNG

Punktzahl: 26-28: Deine Vorgeschichte ist ohne besondere Auffälligkeiten die auf ein Risiko mit Sport in der Schwangerschaft hindeuten. Du kannst das Programm ohne Risiken durchführen, solltest du dich trotzdem nochmal absichern wollen, sprich am besten mit deinem Gynäkologen.

Punktzahl 18-28: Du hast bereits eine gewisse Vorbelastung, du solltest daher durchaus vor dem Start die eine Unbedenklichkeit deines Arztes einholen und auch beim Training darauf achten, ob du deine Leistungsfähigkeit die Übungen zulässt.

Punktzahl unter 18: Ich empfehle dir unbedingt die Punkte die du mit Ja angekreuzt hast mit deinem Frauenarzt zu besprechen und eine Unbedenklichkeitsbescheinigung einzuholen. Bei Rückfragen stehe ich dir generell dazu auch gerne zur Verfügung.

KOMMENTARE UND HINWEISE ZU DEN FRAGEN

Frage 1. Bist du aktuell Schwanger

a. Solltest du aktuell nicht schwanger sein, ist dein Risiko natürlich deutlich kleiner als wenn du Schwanger bist. Natürlich kann körperliche Belastung bei einer mit chronischen Krankheiten bestimmten Vorgeschichte auch gefährlich sein, aber zumindest nur eine Gefahr für dich.

Frage 2. Bist du von deinem Frauenarzt als Risikoschwangerschaft eingestuft worden?

a. Sport kann auch positive Eigenschaften auf Risikoschwangere haben, da es da natürlich auch verschiedene Ursachen gibt (Alter, Gewicht etc.) kläre am besten mit deinem Arzt / Ärztin ab, ob deine Ursache Sport in der Schwangerschaft ausschließen würde

Frage 3. Hast du von deinem Frauenarzt / Allgemeinarzt ein Sportverbot in der Schwangerschaft bekommen?

a. Wenn du ein Sportverbot in der Schwangerschaft hast, solltest du das Programm nicht durchführen, sprich mich am besten direkt darauf an und schicke mir eine Kopie deiner Bescheinigung, dann können wir über einen Rabatt reden, da du nur die Ernährungstipps nutzen kannst



ANAMNESEBOGEN

Frage 4. Hattest du bisher in deiner Schwangerschaft Probleme mit Herzrasen?

a. Dieses Problem solltest du falls ja bitte mit deinem Frauenarzt /Frauenärztin besprechen um die Ursachen dafür herauszufinden, da sich hier per Ferndiagnose nicht feststellen lässt, ob dass generell ein Problem werden könnte.

Frage 5. Hattest du bisher in der Schwangerschaft starke Rückenschmerzen, die soweit gingen, dass du dich nur noch sehr eingeschränkt bewegen konntest?

a. Rückenschmerzen müssen kein Ausschluss für deine sportliche Betätigung in der Schwangerschaft sein, sollte es aber chronisch werden, musst du eventuell erst mit ganz leicht Mobilisierungsübungen beginnen, sprich mich bitte darauf an und ich helfe dir gerne weiter.

Frage 6. Leidest du aktuell und Krampfadern und / oder extremen Wasser in den Beinen

a. Krampfadern und Wasser in den Beinen ist gerade gegen Ende der Schwangerschaft für die meisten Frauen ein Problem, Sport und Bewegung helfen dir das Problem zu lindern, in besonders schweren Fällen helfen allerdings nur noch spezielle Strümpfe und Sport kann hier negativ wirken, sprich dich hier bitte nochmal mit deiner Hebamme oder deinem Gynäkologe(in) ab.

Frage 7. Hast du vor deiner Schwangerschaft bereits regelmäßig Sport gemacht?

a. Wenn du bereits sportlich aktiv warst, reduziert es dein Risiko immens, da dein Körper bereits deutlich höheren Belastung ausgesetzt war und sie gewohnt ist.

Frage 8. Hast du aktuell Probleme mit der Schilddrüse

a. Falls ja sprich empfehle ich das beim nächsten Besuch bei deinem Arzt / Ärztin anzusprechen und deine Sporttauglichkeit bestätigen zu lassen

Frage 9. Hast du eine Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems?

a. Falls ja sprich empfehle ich das beim nächsten Besuch bei deinem Arzt / Ärztin anzusprechen und deine Sporttauglichkeit bestätigen zu lassen

Frage 10. Leidest du an einer Erkrankung der Atemwege?

a. Falls ja sprich empfehle ich das beim nächsten Besuch bei deinem Arzt / Ärztin anzusprechen und deine Sporttauglichkeit bestätigen zu lassen



ANAMNESEBOGEN

Frage 11. Leidest du an chronischen Erkrankungen?

a. Falls ja sprich empfehle ich das beim nächsten Besuch bei deinem Arzt / Ärztin anzusprechen und deine Sporttauglichkeit bestätigen zu lassen

Frage 12. Leidest du aktuell an Diabetes?

a. Diabetes kann gerade in der Schwangerschaft schlimmer werden oder auch direkt in der Schwangerschaft entstehen, Sport und Bewegung helfen generell bei dieser Erkrankung, bitte kläre aber mit deinem Arzt / Ärztin ob hier noch weitere Risikopotentiale für dich bestehen

Frage 13. Nimmst du aktuell verschreibungspflichtige Medikamente?

a. Falls ja prüfe bitte ob in der Packungsbeilage Hinweise für deine Sporttauglichkeit stehen oder sprich das Thema bei deinem nächsten Besuch bei deinem Arzt / Ärztin an

Frage 14. Hast du aktuell akute Schmerzen?

a. Bei akuten Schmerzen solltest du kein oder kaum Training durchführen und eher mit lockeren Spaziergängen und Mobilisierungen arbeiten, schicke mir gerne eine E-Mail mit den genaueren Problemen oder sprich mit deinem Arzt / Ärztin bezüglich deiner Sporttauglichkeit.

Frage 15. Hiermit bestätige ich die Richtigkeit und Vollständigkeit meiner Angaben zu meinem Gesundheitszustand.

a. Na wenn du hier die Unwahrheit sagst, kann ich dir natürlich nicht helfen ❓❓

Diese Fragen und die Anamnese ist natürlich keine 100% Schutz, dass dir nichts zustoßen kann, beim Kauf hast du zudem unserem Haftungsausschluss zugestimmt (<https://fitness-fuer-mamas.de/agb-und-haftungsausschluss/>) falls du weitere Fragen hast oder Themen besprechen möchtest melde dich gerne bei mir und ich antworte dir so schnell ich kann ❓❓