



Name

Adresse

Telefon

E-Mail

1. Wie wurden Sie auf Vita 40+ aufmerksam?
2. Wie häufig lassen Sie Urin am Tage?
3. Wie häufig stehen Sie nachts auf, um Wasser zu lassen?
4. Ist der Harndrang so stark, dass Sie sofort zur Toilette eilen müssen?
5. Verlieren Sie Urin bevor Sie die Toilette erreiche?
6. Verlieren Sie Urin beim Husten, Niesen, Laufen, Heben?
7. Ist der Harnstrahl schwach, verlangsamt oder verlängert?
8. Haben Sie das Gefühl, dass Sie Ihre Blase nicht vollständig entleeren?
9. Müssen Sie Pressen, um Urin zu lösen?
10. Brauchen Sie Binden/ Einlagen wegen Ihres Urinverlustes?
11. Haben Sie Schmerzen beim Wasserlassen?
12. Haben Sie häufig Blaseninfektionen?

13. Schränken Sie die Trinkmenge ein, um  
Urinverlust zu vermeiden?

14. Beeinträchtigt der Urinverlust Ihr tägliches Leben? (Ausgehen, Sport) 0 = gar nicht, 10 = sehr stark

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

15. Wie sehr stört Sie Ihr Blasenproblem

**Fragen zur Funktion des Darms:**

16. Wie häufig haben Sie Stuhlgang

17. Wie ist die Konsistenz des Stuhls?

18. Müssen Sie beim Stuhlgang stark  
pressen?

19. Nehmen Sie Abführmittel ein?

20. Leiden Sie unter Verstopfung?

21. Haben Sie Beschwerden mit  
Hämorrhoiden?

**Fragen zur Organsenkung:**

22. Wie viele Geburten/Kaiserschnitte  
hatten Sie?

23. Haben Sie ein Fremdkörpergefühl in  
der Scheide?

24. Haben Sie das Gefühl dass sich Ihre  
Blase, Gebärmutter oder Ihr Darm  
gesenkt hat?

25. Leiden Sie an Rückenbeschwerden?

26. Leiden Sie an chronischen  
Krankheiten?

Diabetes

Bluthochdruck

Allergien/Asthma

Anderes

27. Haben Sie sich bereits mit dem  
Thema Beckenboden auseinander  
gesetzt (Literatur, Therapie)

## **Dieser Fragebogen wird streng vertraulich behandelt**

**Bitte füllen Sie ihn möglichst genau aus und lassen Sie ihn mir per Mail zukommen. Sie erhalten per Mail eine Rechnung, wenn Sie diese beglichen haben sende ich Ihren persönlichen Zugangs Code für meinen Online Kursraum zu.**

Ja, ich möchte ein individuelles, speziell auf mich abgestimmtes Online-/ Einzeltraining kostenpflichtig bestellen

Hiermit bestelle ich kostenpflichtig oben ausgewählte Produkte

### **Vielen Dank für Ihr Vertrauen**

Ihre Hilke Waldbüßer

Personal Trainer für Prävention und Rehabilitation

info@vita40plus.net, Hilke Waldbüßer, Weichselstraße 17, 89231 Neu-Ulm