

CHECKLISTE ZUR VORBEREITUNG DES ARZTBESUCHS

Über die folgenden Punkte sollten Sie sich im Vorfeld des Arztbesuchs Gedanken machen:

- Familiäre Veranlagung für Wadenkrämpfe
- Bisherige bzw. vorhandene Erkrankungen (z. B. Nieren- oder Darmerkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, orthopädische Probleme)
- Sonstige Beschwerden (z. B. häufiges Auftreten von Durchfall, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, starke Müdigkeit o.ä.)
- Bisherige Operationen
- Einnahme von Medikamenten (z. B. Anti-Baby-Pille, Cholesterinsenker, Beta-Blocker)
- Bewegungsverhalten (Wie viel Zeit am Tag verbringe ich im Sitzen, Stehen, Laufen, Liegen?)
- Sportliche Aktivitäten (Sportart, Häufigkeit)
- Ernährungsgewohnheiten (z. B. Obst, Gemüse, Milch- und Vollkornprodukte, tägliche Trinkmenge, Durchführung einer Diät)
- Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (z. B. Vitamine und Mineralstoffe)
- Tabakkonsum
- Alkoholgenuss (Wie häufig trinke ich Alkohol und in welcher Menge?)