



HAUSAUFGABEN VOR DEM TERMIN

Alle Informationen (1 - 4) können an folgende E-Mail-Adresse gesendet werden: **PHUSIS-5331@PROTONMAIL.COM**

1 - MESSUNG DER KÖRPERTEMPERATUR

ANLEITUNG:

Um die Körpertemperatur zu messen und einen Durchschnittswert zu erhalten, ist es wichtig, die folgenden Schritte zu befolgen:

A. Wahl der Messmethode: Es gibt verschiedene Methoden zur Messung der Körpertemperatur, wie z. B. die orale, rektale, axillare oder Infrarotmessung. Die rektale Methode gilt als die genaueste und zuverlässigste Methode, um einen Durchschnittswert zu erhalten. Die praktischste Methode ist jedoch die Messung der Temperatur im Mund und unter der Zunge.

B. Vorbereitung des Thermometers: Achten Sie darauf, dass Sie ein Thermometer wählen, das für die von Ihnen gewünschte Messmethode geeignet ist (und in Grad Celcius angegeben ist). Wenn Sie ein digitales Thermometer verwenden, vergewissern Sie sich, dass es gut kalibriert ist - dass es bis auf 0,1 oder 0,01 Grad genau messen kann und dass die Batterie geladen ist.

C. Messung der Temperatur (3 x täglich über 5 Tage): Legen Sie das Thermometer an die richtige Stelle des Körpers, je nach der von Ihnen verwendeten Messmethode. Achten Sie darauf, dass das Thermometer während der empfohlenen Zeit mit der Haut in Kontakt bleibt und die richtige Temperatur anzeigt. (Eg. 36,3 o 36,32 Grad Celcius)

D. Führen Sie mehrere Messungen durch: Um einen Durchschnittswert zu erhalten, ist es wichtig, mehrere Messungen zu verschiedenen Tageszeiten vorzunehmen. Auf diese Weise können Sie die natürlichen Schwankungen der Körpertemperatur ausgleichen. Die erste Messung des Tages sollte idealerweise 1 Stunde nach dem Aufwachen erfolgen, ohne dass etwas gegessen wurde. Die zweite Messung um die Mittagszeit vor dem Essen und die letzte Messung des Tages vor dem Schlafengehen.

E. Berechnen Sie den Durchschnitt: Sobald Sie mehrere Messungen vorgenommen haben (*3 x täglich über 5 Tage*), berechnen Sie den Durchschnitt der Temperaturen. Sie können dies tun, indem Sie alle Messungen addieren und das Ergebnis durch die Anzahl der Messungen dividieren.

(Eg: $36,2 + 36,8 + 35,4 + 37,0 = 145,40$ Grad / 4 Messungen = 36,35 Grad Celcius (dies ist Ihre persönliche Körpertemperatur))

Zusätzliche Hinweise:

Vermeiden Sie es, die Körpertemperatur in Zeiten von Stress oder Unruhe zu messen, da dies die Genauigkeit der Messung beeinträchtigen kann.

Wenn Sie ein digitales Thermometer verwenden, vergewissern Sie sich, dass es richtig kalibriert und die Batterie aufgeladen ist. Um eine korrekte Messung zu gewährleisten, sollten Sie vor der Messung nichts essen oder nur Wasser trinken, keine aufputschenden Getränke wie Kaffee oder Mate usw. zu sich nehmen, keinen Sport treiben oder andere Aktivitäten ausüben, die Ihre Temperatur beeinflussen könnten, und sich nicht in der Sonne oder in der Kälte aufzuhalten.

Es ist immer am besten, 2 verschiedene Modelle und/oder Marken von Thermometern zu verwenden, um die genauesten Werte zu erhalten.

Jurgen Bode

Staatlich geprüfter Chemiker

Pharmazeutisch-technischer Assistent (PTA)

Heilpraktiker (Col. 4914)

Experte für hämatologische Interpretation und Bewertung

Ayurveda-Therapeut (TIM)

Zertifizierte Aromatherapeut

Kinesiologe



2 - MESSUNG DER HERZFREQUENZ

Die Herzfrequenz gibt an, wie oft sich das Herz in einer Minute zusammenzieht. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dies zu messen, z. B. elektronisch oder manuell. (Im Folgenden finden Sie Instruktionen, wie Sie dies manuell tun können)

ANLEITUNG:

A. Wählen Sie einen Arterienpunkt: Es gibt mehrere arterielle Punkte am Körper, an denen die Herzfrequenz gemessen werden kann. Die häufigsten sind: * Karotis-Arterien (*seitlich des Halses*) * Brachialer Puls (*Innere mediale Seite des Ellenbogens*) * Temporärer Impuls (*vor dem oberen Ende des Ohrs*) * Femoralpuls (oberer und leicht innerer Oberschenkel) * Andere Körperteile wie z. B. die Kniekehlen (*Poplitealpuls*), hinter dem Knöchel (*Arteria tibialis posterior*) oder des Gesichtspulses (*Arteria facialis*)

B. Lokalisieren Sie den Puls: Legen Sie Ihre Finger auf den ausgewählten Arterienpunkt und drücken Sie leicht mit dem Zeigefinger. Sie sollten das Pulsieren der Arterie spüren.

C. Zählen Sie die Schläge: Zählen Sie den Herzschlag über einen Zeitraum von 10, 15 oder 30 Sekunden. Es ist wichtig, die Schläge über einen kurzen Zeitraum zu zählen, um eine Verwechslung mit anderen Geräuschen zu vermeiden.

D. Multiplizieren Sie mit dem Faktor: Multiplizieren Sie die Anzahl der Schläge mit dem entsprechenden Faktor: * 10 Sekunden: Multiplizieren mit 6 * 15 Sekunden: Multiplizieren mit 4 * 30 Sekunden: Multiplizieren mit 2

E. Liest die Herzfrequenz: Die Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (*bpm*) angegeben. Wenn Sie zum Beispiel 60 Schläge in 30 Sekunden zählen und mit 2 multiplizieren, beträgt die Herzfrequenz 120 Schläge pro Minute.

Wichtig: Es ist wichtig, die Herzfrequenz zu messen (*2 x täglich, 1 Mal in Ruhe + 1 Mal mit Aktivität/Sport*) 3 Tage lang). In Ruhe, d.h. sitzend und entspannt, und nicht nach dem Sport oder nach dem Konsum von Stimulanzien wie Kaffee oder Mate. Und mit aktivität, also nach dem Sport (*nicht viel später als 3 Minuten*) messen, aber ohne Genussmittel.

3 – FOTOS FÜR DIE AUSWERTUNG MACHEN

Für eine Analyse ist es wichtig, Fotos zu machen, die den physischen und emotionalen Zustand zeigen.

ANLEITUNG:

Die folgenden Fotos werden wichtig sein:

A. Foto des Gesichts (von vorne und von der Seite)

B. Foto der Fingernägel (Naturnägel ohne Nagellack)

C. Foto der Zunge (morgens vor dem Essen, Trinken und Zahneputzen).

Wichtig: Es ist wichtig, dass die Fotos bei ausreichendem Tageslicht, natürlichem Licht und aus der Nähe aufgenommen werden. Vermeiden Sie außerdem unscharfe oder verwackelte Bilder.

Jurgen Bode

Staatlich geprüfter Chemiker

Pharmazeutisch-technischer Assistent (PTA)

Heilpraktiker (Col. 4914)

Experte für hämatologische Interpretation und Bewertung

Ayurveda-Therapeut (TIM)

Zertifizierte Aromatherapeut

Kinesiologe



4 – ZUSÄTZLICH

- A. Blutgruppe - Foto(s) des Ausweises
- B. Liste und/oder Foto(s) des Impfausweises mit Angabe aller Impfstoffnamen, Marke und Menge.
- C. Liste und/oder Foto(s) aller Arten von Medikamenten und/oder Nahrungsergänzungsmitteln (*mit Namen, Marke - Beschreibung, Menge*), die Sie einnehmen (*Arzneimittel und natürliche Nahrungsergänzungsmittel*).
- C. Informationen über Ihre Krankengeschichte (*und die Ihrer Eltern, falls vorhanden*) mit Daten und Beschreibungen (*einschließlich zahnärztlicher Vorgeschichte*).
- D. Ihr aktuelles Körpergewicht (*ohne Kleidung*)
- E. Ihre derzeitige Größe (*ohne Schuhe*)

Jurgen Bode

Staatlich geprüfter Chemiker

Pharmazeutisch-technischer Assistent (PTA)

Heilpraktiker (Col. 4914)

Experte für hämatologische Interpretation und Bewertung

Ayurveda-Therapeut (TIM)

Zertifizierte Aromatherapeut

Kinesiologe