

Fragebogen Haare

Erstelle dir selbständig eine Haaranalyse. Passend zum Kurs:

1. Allgemeine Fragen zur Gesundheit

1. Hast du bekannte gesundheitliche Probleme (z. B. Schilddrüsenerkrankungen, Hautprobleme, hormonelle Störungen)?

Ja

Nein

Wenn ja, welche?

3. Nimmst du regelmäßig Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel ein?

Ja

Nein

Wenn ja, welche?

4. Hast du in den letzten 6–12 Monaten eine signifikante Veränderung in deinem Leben erlebt (z. B. Stress, Krankheit, hormonelle Veränderungen wie Schwangerschaft)?

Ja

Nein

Wenn ja, bitte kurz erläutern:

5. Haar- und Kopfhautzustand

Wie würdest du deine Kopfhaut beschreiben?

Trocken

Fettig

Normal

Schuppig

Empfindlich

Andere: _____

6. Hast du Probleme mit Haarausfall?

Ja

Nein

Wenn ja:

Seit wann? _____

Ist der Haarausfall:

Stellenweise

Gleichmäßig verteilt

6. Wie oft wäschst du deine Haare?

Täglich

Alle 2–3 Tage

Einmal pro Woche

Seltener

7. Welche Haarpflegeprodukte verwendest du regelmäßig?

Shampoo: _____

Conditioner: _____

Haarkur/Maske: _____

Stylingprodukte: _____

8. Hast du in letzter Zeit Änderungen bei den verwendeten Produkten vorgenommen?

Ja

Nein

9. Hast du Probleme mit Spliss oder Haarbruch?

Ja

Nein

10. Sind deine Haare gefärbt oder chemisch behandelt (z. B. Glättung, Dauerwelle)?

Ja

Nein

Wenn ja, welche Behandlung und wie oft?

11. Ernährung und Lebensstil

Ernährst du dich ausgewogen?

Ja

Nein

12. Trinkst du ausreichend Wasser (mind. 1,5–2 Liter täglich)?

Ja

Nein

13. Rauchst du oder trinkst du Alkohol?

Rauchen: Ja Nein

Alkohol: Ja Nein

14. Wie hoch ist dein Stresslevel im Alltag?

Niedrig

Mittel

Hoch

15. Ziel der Haaranalyse

Was möchtest du durch die Haaranalyse erreichen?

Haarausfall reduzieren

Kopfhautprobleme behandeln

Haarwachstum fördern

Allgemeine Pflegehinweise

Andere: _____

16. Zusätzliche Anmerkungen



Friseurmeisterin Carolin Petzendorfer - www.easygoingforlife.de - carolin@easygoingforlife.de