

Name

Datum

### **Checkliste für Schlafstörungen**

Damit eine homöopathische Arzneimittelbestimmung durchgeführt werden kann, müssen alle Veränderungen des Befindens, die im Laufe der aktuellen Erkrankung aufgetreten sind, exakt erfasst werden. Notieren Sie im **Feld Hauptsymptome** die Symptome so genau wie möglich.

**Hauptsymptome**: (z. B. Ängste in Menschenmengen, mit Schweißausbrüchen und Atemnot)

*Als nächstes notieren Sie bitte die zutreffenden Modalitäten und Symptome*

#### **Freie Luft/Wetter/Kälte/Einhüllen**

- Im Freien verschlimmert/bessert
- Verlangen freie Luft/Abneigung
- Wetter kalt/feucht-kalt verschlimmert/bessert
- Wetter feucht verschlimmert/bessert
- Wetter trocken verschlimmert/bessert
- Wetter warm verschlimmert/bessert
- Kälte verschlimmert/bessert
- Kaltwerden verschlimmert/bessert
- Wärme verschlimmert/bessert
- Warmeinhüllen verschlimmert/bessert
- Entblößung verschlimmert/bessert
- Zimmerwärme verschlimmert/bessert
- Warmwerden im Bett verschlimmert/bessert
- Beim/Nach Schwitzen verschlimmert/gebessert
- Hitze/Schweiß mit Neigung zu Entblößung
- Hitze/Schweiß mit Abneig- gegen Entblößung
- Umschläge, feuchte verschlimmert/bessern
- Nasswerden/Durchnässung verschlimmert
- Wind/Zugluft verschlimmert

#### **Position**

- Liegen auf Rücken verschlimmert/bessert
- Liegen auf Seite verschlimmert/bessert
- Liegen auf schmerzhafter Seite verschlimmert/bessert
- Liegen auf schmerzlose Seite verschlimmert/bessert
- Lagewechsel verschlimmert/bessert
- Muskeln schlaff/straff

#### **Bewegung/Ruhe**

- Verlangen Bewegung/Abneigung
- Bewegung verschlimmert/bessert
- Nach Bewegung verschlimmert/bessert
- Ausstrecken des Gliedes verschlimmert/bessert
- Anstrengung körperlich verschlimmert/bessert
- Anstrengung geistig verschlimmert/bessert
- Ruhe verschlimmert/bessert

#### **Essen/Trinken/Sprechen**

- Nahrungsmittel (NM), Kaltes verschlimmert/bessert
- NM, Warmes verschlimmert/bessert
- Nach Trinken verschlimmert/bessert
- NM, Wasser kaltes, verschlimmert/bessert
- NM Kaffee verschlimmert/verbessert
- NM, Bier/Wein/Alkohol verschlimmert/bessert
- Durst/Durstlosigkeit
- Hunger/Appetitlosigkeit
- Speichelvermehrung/-Verminderung

#### **Schlaf**

- Einschlafen spätes
- Einschlafen verhindert durch Beschwerden
- Schlaf ängstlich/tief/wie betäubt/zu lang/unerquicklich/unruhig
- Schlaflosigkeit vor Mitternacht
- Schlaflosigkeit nach Mitternacht
- Schlaflosigkeit mit Schläfrigkeit
- Schlaflosigkeit verursachende Beschwerden
- Erwachen öfters nachts
- Erwachen zu früh
- Einschlafen unmöglich nach Erwachen
- Schlafsucht
- Schlaftrunkenheit
- Schlafmangel verschlimmert
- Gähnen
- Gähnen krampfhaft
- Nach Hinlegen verschlimmert/bessert
- Beim Einschlafen verschlimmert/bessert
- Während Schlaf verschlimmert/bessert
- Beim Erwachen verschlimmert/bessert
- Tiefatmen verschlimmert/bessert
- Zahnen verschlimmert
- Schnupfen verschlimmert
- Schwangerschaft verschlimmert
- Regelblutung verschlimmert vorher/bei Eintritt/während/nachher
- Vollmond/Neumond verschlimmert
- Ärger verschlimmert
- Kummer verschlimmert
- Zorn verschlimmert
- Angst, Furcht, Schreck verschlimmert
- Nach Hinlegen verschlimmert/bessert
- Beim Einschlafen verschlimmert/bessert
- Während Schlaf verschlimmert/bessert
- Beim Erwachen verschlimmert/bessert
- Beim/Nach Aufstehen vom Bett verschlimmert/bessert
- Schlaf komatöse, betäubt
- Schläfrigkeit tagsüber/morgens/vormittags/nachm/abends

#### **Träume**

*(nur Träume, die sich öfter wiederholen)*

- Träume ängstlich
- Träume angenehm
- Träume anhaltend

### **Empfindungen**

- Berührung verschlimmert/bessert
- Druck, äußerer, verschlimmert/bessert
- Reiben (massieren) verschlimmert/bessert
- Geruchssinn empfindlich/vermindert
- Geschmackssinn fein/schwach/verloren
- Gehör empfindlich/Schwerhörigkeit
- Lärm, Geräusch verschlimmert

### **Klimakterium**

- Frauenbeschwerden verschlimmern
- Hitze/Schweiß mit Neigung zu Entblößung
- Hitze/Schweiß mit Abneig- gegen Entblößung
- Blutwallung
- Trockenheit innerer Teile
- Gefühl wie Herausfallen innerer Teile
- Knochenauflockerung (Osteoporose)

### **Gemütsveränderungen**

- Gereiztheit/Sanftheit (ungewöhnlich)
- Traurigkeit/Fröhlichkeit (ungewöhnlich)
- Alleinsein verschlimmert/bessert
- Gesellschaft verschlimmert/bessert
- Weinen verschlimmert/bessert
- Sprechen anderer verschlimmert
- Musik verschlimmert/bessert
- Gemütsbewegung verschlimmert
- Ärger verschlimmert
- Kummer verschlimmert
- Kränkung verschlimmert
- Liebe, unglückliche verschlimmert
- Menschenüberfüllte Räume verschlimmern
- Zorn verschlimmert
- Trost verschlimmert
- Aufregung, nervöse
- Stimmungsschwankungen
- Misstrauen, Argwohn
- Angst, Furcht, Schreckhaftigkeit
- Gleichgültigkeit, Apathie, Desinteresse

**weitere, im Fragebogen nicht aufgeführte Symptome** (freie Formulierung)