

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. Neurodermitis, Jucken)

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 verschlimmert/bessert
- Liegen auf Rücken verschlimmert/bessert
- Liegen auf Seite verschlimmert/bessert
- Liegen auf schmerzhafter Seite verschlimmert/bessert
- Liegen auf schmerzlose Seite verschlimmert/bessert
- Sitzen verschlimmert/bessert
- Sitzen krumm verschlimmert/bessert
- Stehen verschlimmert/bessert
- Bücken verschlimmert/bessert
- Anlehnen verschlimmert/bessert
- Muskeln schlaff/straff

Schlaf

- Beim Einschlafen verschlimmert/bessert
- Während Schlaf verschlimmert/bessert
- Beim Erwachen verschlimmert/bessert

Hautausschlag Gesicht

- um die Augen
- in den Augenbrauen
- Kinn
- Oberlippe
- Unterlippe
- um den Mund

- Mundwinkel
- an der Nase
- Schläfen
- Stirn
- Wangen

Hautausschlag allgemein

- Hautausschlag nur an bedeckten Teilen
- Hautausschlag an behaarten Teilen
- Hautausschlag an behaarten Teilen (außer Kopf)
- Hautausschlag sich abschälend
- Hautausschlag blasenartig
- Hautausschlag blasenartig blau
- Hautausschlag blasenartig blutgefüllt
- Hautausschlag blasenartig schwarz (gangränös)
- Hautausschlag Blutbeulen (Blutknoten)
- Hautausschlag Blutblasen
- Hautausschlag durchscheinend
- Hautausschlag Eiterbeulen
- Hautausschlag eitrig
- Hautausschlag fein
- Hautausschlag flach
- Hautausschlag um sich fressend
- Hautausschlag Friesel (Malaria purpur)
- Hautausschlag Friesel (Malaria weiß)
- Hautausschlag Furunkel (groß, klein?)
- Hautausschlag gelblich
- Hautausschlag griesig
- Hautausschlag in Gruppen
- Hautausschlag hart
- Hautausschlag hirsekornartig
- Hautausschlag Brandbeulen, Karbunkel
- Hautausschlag Knötchen (Rosenrot, weiß)
- Hautausschlag Krusten (Neurodermitis)
- Hautausschlag Milchschorf (Neurodermitis)
- Hautausschlag nässend (feucht, Neurodermitis)
- Hautausschlag nesselartig (allergisch, Urticaria)
- Hautausschlag Pusteln
- Hautausschlag schrundig
- Hautausschlag schuppig
- Hautausschlag schwärzlich
- Hautausschlag Schwellung
- Hautausschlag traubenartig
- Hautausschlag trocken
- Hautausschlag mit weißen Spitzen
- Hautausschlag zusammenfließend

- Hautausschlag weißlich
- Hautausschlag zusammenfließend
- Hautausschlag beißend
- Hautausschlag brennend
- Hautausschlag schmerzhaft
- Hautausschlag juckend
- Hautausschlag spannend
- Hautausschlag stechend
- Hautausschlag wund-schmerzhaft
- Hautausschlag ziehend (reißend)
- Hautausschlag zuckend
- Hautausschlag Masern

Bewegung/Ruhe

- Verlangen Bewegung/Abneigung
- Bewegung verschlimmert/bessert
- Bewegung leidender Teile verschlimmert/bessert
- Gehen verschlimmert/bessert
- Gehen im Freien verschlimmert/bessert
- Laufen (Joggen) verschlimmert/bessert
- Anstrengung körperlich verschlimmert/bessert
- Anstrengung geistig verschlimmert/bessert
- Fahren im Wagen verschlimmert/bessert
- Ruhe verschlimmert/bessert
- Muskeln straff/schlaff

Essen/Trinken/Sprechen

- Nüchtern, vor Frühstück verschlimmert/bessert
- Nach Frühstück verschlimmert/bessert
- Beim/nach Essen verschlimmert/bessert
- Nahrungsmittel (NM), Kaltes verschlimmert/bessert
- NM, Warmes verschlimmert/bessert
- Nach Trinken verschlimmert/bessert
- NM, Wasser kaltes, verschlimmert/bessert
- NM, süß, verschlimmert/bessert
- NM, Brot/Fleisch/Obst, verschlimmert/verbessert
- NM, Milch, verschlimmert, verbessert
- NM Kaffee verschlimmert/verbessert
- NM, Bier/Wein/Alkohol verschlimmert/bessert
- Durst/Durstlosigkeit
- Hunger/Appetitlosigkeit
- Speichelvermehrung/-Verminderung
- Sprechen verschlimmert/bessert

Verstand/Gedächtnis

- Begreifen leichtes/schweres
- Anstrengung geistig verschlimmert/bessert
- Verstand angegriffen
- Zerstreutheit
- Gedächtnis lebhaft/schwach/verloren

Seitenbeziehungen

- Seite links/rechts
- äußerer Kopf links/rechts
- Äußerer Hals links/rechts
- Gesicht links/rechts
- Auge links/rechts
- Brust links/rechts
- Oberbauch links/rechts
- Rücken links/rechts
- Arm links/rechts
- Leiste links/rechts
- Bein links/rechts
- Genitalorgane links/rechts

Empfindungen

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

Gemütsveränderungen

- Gereiztheit/Sanftheit (ungewöhnlich)
- Traurigkeit/Fröhlichkeit (ungewöhnlich)
- Alleinsein verschlimmert/bessert
- Gesellschaft verschlimmert/bessert
- Weinen verschlimmert/bessert
- Denken an Beschwerden 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)