Fragebogen Schlaf

Damit eine homöopathische Arzneimittelbestimmung durchgeführt werden kann, müssen alle Veränderungen des Befindens, die im Laufe der aktuellen Erkrankung aufgetreten sind, exakt erfasst werden. Lieber 5 sichere Symptome markieren, als 15 unsichere.

Markierungsbeispiel: •Im Freien verschlimmert/gebessert

**Grundmodalitäten**

**Temperatur**

* Im Freien verschlimmert/gebessert
* Verlangen freie Luft/Abneigung
* Kälte verschlimmert/bessert
* Kaltwerden verschlimmert/bessert
* Wärme verschlimmert/bessert
* Warm einhüllen verschlimmert/bessert
* Entblößen verschlimmert/ bessert
* Zimmerwärme verschlimmert/bessert
* Warmwerden im Bett verschlimmert/bessert
* Beim/Nach Schwitzen verschlimmert/gebessert
* Hitze/Schweiß mit Neigung zum Entblößen/ Abneigung zu Entblößen
* Umschläge feuchte verschlimmern/bessern
* Nasswerden, Durchnässung z.B. Baden verschlimmert

**Witterung**

* Wetter kalt/feucht-kalt verschlimmert/bessert
* Wetter warm verschlimmert/bessert
* Wetter feucht verschlimmert/bessert
* Wetter trocken verschlimmert/bessert
* Wetter kalt/trocken verschlimmert/bessert
* Windiges Wetter verschlimmert
* Wetterwechsel verschlimmert

**Bewegung**

* Verlangen Bewegung/Abneigung
* Bewegung verschlimmert
* Anstrengung körperlich verschlimmert/bessert
* Anstrengung geistig verschlimmert/bessert
* Ruhe verschlimmert/bessert
* Liegen verschlimmert
* Sitzen verschlimmert
* Stehen verschlimmert

**Empfindungen**

* Berührung verschlimmert/bessert
* Druck, äußerer, verschlimmert/bessert
* Reiben (Massieren) verschlimmert/bessert
* Licht (helles) verschlimmert
* Dunkelheit verschlimmert
* Periodizität der Beschwerden( Dauer der beschwerdefreien Zeit)
* Vor/während/ nach Schlaf verschlimmert/bessert

**Nahrung/ Allgemeines**

* Hunger / Appetitlosigkeit
* Durst/ Durstlosigkeit
* Übergewicht/ Abmagerung
* beim/nach Essen verschlimmert/ gebessert
* nach Trinken verschlimmern/gebessert
* Wein/ Alkohol verschlimmern/bessert
* Verlangen Wein/ Alkohol
* Nahrungsmittel, Warmes verschlimmert/ bessert
* Nahrungsmittel, Kaltes verschlimmert / bessert
* Zahnen verschlimmert
* Schnupfen verschlimmert
* Schwangerschaft verschlimmert
* Libido erhöht/ vermindert
* Regelblutung verschlimmert vorher/bei Eintritt/ während/ nachher
* Vollmond/ Neumond verschlimmert
* Ärger verschlimmert
* Kummer verschlimmert
* Kränkung verschlimmert
* Zorn verschlimmert
* Angst, Furcht, Schreck verschlimmert
* Herzklopfen allgemein
* Herzklopfen mit Angst
* Atmen ämgstlich

**Schlaf**

* Einschlafen spät
* Einschlafen verhindert durch Beschwerden
* Schlaf ängstlich/tief/unerquicklich/wie betäubt/zu lang/ unruhig
* Schlaflosigkeit allg./ vor Mitternacht/ nach Mitternacht
* Schlaflosigkeit mit Schläfrigkeit
* Schlaflosigkeit veranlassende Beschwerden/ was genau:
* Erwachen zu früh
* Erwachen öfter nachts
* Einschlafen unmöglich nach Erwachen
* Schläfrigkeit tagsüber/morgens/vormittags/nachmittags/abends
* Schläfrigkeit veranlassende Beschwerden
* Schlafsucht
* Schlaftrunkenheit
* Schlafmangel verschlimmert
* Gähnen
* Gähnen krampfhaft
* Gähnen ohne Schläfrigkeit

**Träume** ( nur Träume/ Traumthemen, die sich öfter wiederholen)

* Träume ängstlich/ ärgerlich/ vom Fallen/Feuer/Streit/mit Toten/Unglücksfällen
* Träume angenehm
* Träume verliebt/ schwärmerisch
* Träume anhaltend
* Träume geistesanstrengend/gleichgültig/lebhaft/ verworren/unerinnerlich
* Wachträume

Weitere, im Fragebogen nicht aufgeführte Symptome (freie Formulierung):