

<b>Lebensführung</b>			
Arbeiten Sie zuviel?	1 2 3 4	Alkohol?	1 2 3 4
Treiben Sie Sport?	1 2 3 4	Kaffee?	1 2 3 4
Leiden Sie unter Streß?	1 2 3 4	Nikotin?	1 2 3 4
Essen Sie unregelmäßig?	1 2 3 4	Medikamente?	
Vorlieben? (herzhaft, süß, scharf, salzig, sauer, bitter, Milchprodukte, Käse, Salate, Kaltes/Warmes, Vegetarier ...)			

<b>Allgemeine Zeichen</b>			
blaßes Gesicht?	1 2 3 4	Nervosität?	1 2 3 4
allgemeine Abgeschlagenheit?	1 2 3 4	Neigung zu Schwindel?	1 2 3 4
antriebsarm, Startprobleme?	1 2 3 4	Taubheitsgefühl (Hände, Füße)?	1 2 3 4
Appetit vermindert?	1 2 3 4	brüchige Nägel?	1 2 3 4
Durst vermindert?	1 2 3 4	schnell erschöpft?	1 2 3 4
Müdigkeit trotz ausreich. Nachtruhe?	1 2 3 4	hitzeempfindlich?	1 2 3 4
Luftnot?	1 2 3 4	aufsteigendes Hitzegefühl?	1 2 3 4
Spontaner Schweißausbruch?	1 2 3 4	Schwitzen an Händen u. Füßen?	1 2 3 4
Herzklopfen?	1 2 3 4	Nachtschweiß?	1 2 3 4
Kalte Hände, kalte Füße?	1 2 3 4	trockener Stuhl, Verstopfung?	1 2 3 4
geschwollene Hände?	1 2 3 4	dunkler, konzentrierter Urin?	1 2 3 4
geschwollene Füße?	1 2 3 4	vermehrt Durst?	1 2 3 4
Schweregefühl (Kopf, Beine)?	1 2 3 4	niedriger Blutdruck?	1 2 3 4
Herzstolpern?	1 2 3 4	hoher Blutdruck?	1 2 3 4
		Zugluft- Windempfindlichkeit?	1 2 3 4

<b>Bauch</b>			
Stuhl weich, ungeformt?	1 2 3 4	Druckgefühl im Oberbauch?	1 2 3 4
Stuhl hart?	1 2 3 4	Völlegefühl, Übelkeit?	1 2 3 4
Durchfall?	1 2 3 4	Aufstoßen, Sodbrennen?	1 2 3 4
Verstopfung?	1 2 3 4	Erbrechen?	1 2 3 4
vermehrte Darmgeräusche?	1 2 3 4	Organsenkungen (z.B. Blase)?	1 2 3 4
Bauchkrämpfe?	1 2 3 4	Hämorrhoiden?	1 2 3 4
Blähneigung?	1 2 3 4	Krampfadern?	1 2 3 4

<b>Mund</b>			
Mundgeruch?	1 2 3 4	Aphthen?	1 2 3 4
Trockenheit im Mund?	1 2 3 4	bitterer Mundgeschmack?	1 2 3 4
Zahnfleischbluten?	1 2 3 4	pappiger Mundgeschmack?	1 2 3 4
Lippenherpes?	1 2 3 4	Geschmacksverlust	1 2 3 4

<b>Atmung, Infekte</b>			
Infektanfälligkeit?	1 2 3 4	Engegefühl in der Brust?	1 2 3 4
Allergie?	1 2 3 4	Druck auf der Brust?	1 2 3 4
Luftnot - in Ruhe -nachts?	1 2 3 4	Heiserkeit?	1 2 3 4
Luftnot bei leichter Anstrengung?	1 2 3 4	Schwäche des Geruchssinnes?	1 2 3 4
Schwitzen bei Anstrengung?	1 2 3 4	Kloßgefühl im Hals?	1 2 3 4
Husten?	1 2 3 4	trocken? bellend? Schwach?	
Auswurf?	1 2 3 4	klar? weiß? gelb? locker? zäh?	

<b>Haut</b>			
fettige, unreine Haut?	1 2 3 4	Ekzeme?	1 2 3 4
trockene Haut?	1 2 3 4	Juckreiz?	1 2 3 4
Hautausschlag?	1 2 3 4	Haarausfall?	1 2 3 4

**Wasserlassen**

Wasserlassen nachts?	1 2 3 4	Harnträufeln	1 2 3 4
häufiger Harndrang?	1 2 3 4	Harninkontinenz?	1 2 3 4
Wenig dunkler Urin?	1 2 3 4		

**Schmerzen?**

tiefsitzende Kreuzschmerzen?	1 2 3 4	Schulterschmerzen?	1 2 3 4
schwache Lendenwirbelsäule (LWS)?	1 2 3 4	Nackenschmerzen?	1 2 3 4
kälteempfindliche LWS?	1 2 3 4	Kopfschmerzen (ganzer Kopf)?	1 2 3 4
Knieprobleme?	1 2 3 4	Stirnkopfschmerzen?	1 2 3 4
Muskelverspannungen, Krämpfe	1 2 3 4	Hinterhauptschmerz?	1 2 3 4
Sehnenentzündungen?	1 2 3 4	halbseitiger Kopfschmerz	1 2 3 4

**Ohr**

Schwerhörigkeit?	1 2 3 4	Drehschwindel?	1 2 3 4
Ohrgeräusche?	1 2 3 4	Gleichgewichtsstörungen?	1 2 3 4

**Augen**

trockene, brennende Augen?	1 2 3 4	verschwommenes Sehen?	1 2 3 4
Nacht- Farbenblindheit?	1 2 3 4	Kontaktlinsen? Brille?	1 2 3 4

**Sexualität**

Impotenz?	1 2 3 4	sexuelle Unlust?	1 2 3 4
Unfruchtbarkeit?	1 2 3 4		

**Menstruation**

unregelmäßig?	1 2 3 4	Ausfluß?	1 2 3 4
schmerzhaft?	1 2 3 4	Hormone?	1 2 3 4
Blutung zu stark - zu schwach?	1 2 3 4	Menopause?	Ja? Nein?

**Gefühlsleben**

aufbrausend, leicht reizbar?	1 2 3 4	grüblerisch?	1 2 3 4
innere allgemeine Unruhe?	1 2 3 4	traurig?	1 2 3 4
Nervosität?	1 2 3 4	vergeßlich?	1 2 3 4
Angstgefühle?	1 2 3 4	Konzentrationsstörungen?	1 2 3 4
Depressionen?	1 2 3 4	schreckhaft?	1 2 3 4
niedergedrückte Stimmung?	1 2 3 4		

**Schlaf**

Einschlafstörung?	1 2 3 4	nächtliches Herzklopfen?	1 2 3 4
Durchschlafstörung?	1 2 3 4	Nachtschweiß?	1 2 3 4
morgendliches sehr frühes Erwachen?	1 2 3 4	nachts unruhige Beine?	1 2 3 4
viele Träume, Alpträume?	1 2 3 4	nachts heiße Füße?	1 2 3 4

**Schmerz**

dumpf, diffus, tief, bohrend, stechend,	punktuell,	oberflächlich, Steifigkeit?, fixiert?	springend?
<b>besser durch:</b> >Wärme? >Trockenheit	>Kälte?	>Feuchtigkeit? >tags? >nachts?	>in Ruhe?
Beginn >schleichend >plötzlich			