

Schlafstörungen

Copyright 2011 Dr. med. Heiner Frei, CH-3177 Laupen

..... ← Name/Datum →

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* das, was Ihnen am meisten auffällt:

Hauptsymptome (z.B., Einschlafen spät, Erwachen um 2Uhr, Einschlafen unmöglich nach Erwachen)

Als nächstes unterstreichen Sie unten bitte die zutreffenden Modalitäten und Symptome.

Freie Luft/Wetter/Kälte/Einhüllen

- Verlangen freie Luft/Abneigung
- Wetter kalt/feucht-kalt verschlim./bessert
- Wetter warm verschlimmert/bessert
- Wetter feucht verschlimmert/bessert
- Wetter trocken verschlimmert/bessert
- Kälte verschlimmert/bessert
- Kaltwerden verschlimmert/bessert
- Warmeinhüllen verschlimmert/bessert
- Zimmerwärme verschlimmert/bessert
- Warmwerden im Bett verschlim./bessert
- Hitze/Schweiss, Neigung Entblössung
- Hitze/Schweiss, Abneigung Entblössung
- Umschläge, feuchte, verschlimmern/bessern
- Nasswerden, Durchnässung verschlimmert
- Wind, Zugluft verschlimmer

Position

- Liegen auf Rücken verschlimmert/bessert
- Liegen auf Seite verschlimmert/bessert
- Liegen auf schmerzhaft Seite v./b.
- Lagewechsel verschlimmert/bessert
- Aufrichten verschlimmert/bessert

Bewegung/Ruhe

- Tiefatmen verschlimmert/bessert
- Anstrengung körperlich verschlim./bessert
- Anstrengung geistig verschlimmert/bessert
- Ruhe verschlimmert/bessert

Essen/Trinken

- Durst/Durstlosigkeit
- Hunger/Appetitlosigkeit
- Nach Essen verschlimmert/gebessert
- Nahrungsmittel (NM), Kaltes, v./b.
- NM, Warmes, verschlimmert/bessert
- Nach Trinken verschlimmert/gebessert
- NM, Wasser kaltes, verschlim./bessert
- NM, Bier/Wein/Alkohol, verschlim./bessert

Empfindungen

- Herzklopfen
- Atmen ängstlich
- Völlegefühl innerer Teile
- Krämpfe in Inneren Teilen
- Berührung verschlimmert/bessert
- Druck, äusserer, verschlimmert/bessert
- Reiben (Massieren) verschlimmert/bessert

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 veranlassende Beschwerden
- Erwachen öfters nachts
- Erwachen zu früh
- Einschlafen unmöglich nach Erwachen
- Schläfrigkeit tagsüber/morgens/vormittags/nachmittags/abends
- Schläfrigkeit veranlassende Beschwerden
- Schlafsucht
- Schlaftrunkenheit
- Schlafmangel verschlimmert
- Gähnen
- Gähnen krampfhaft
- Nach Hinlegen verschlimmert/gebessert
- Beim Einschlafen verschlimmert/gebessert
- Während Schlaf verschlimmert/gebessert
- Beim Erwachen verschlimmert/gebessert
- Tiefatmen verschlimmert/bessert
- Zahnen verschlimmert
- Schnupfen verschlimmert
- Schwangerschaft verschlimmert

- Regelblutung verschlimmert vorher/bei Eintritt/während/nachher
- Vollmond/Neumond verschlimmert
- Ärger verschlimmert
- Kummer verschlimmert
- Kränkung verschlimmert
- Zorn verschlimmert
- Angst, Furcht, Schreck verschlimmert

Träume

(nur Träume, die sich öfters wiederholen sind relevant)

- Träume ängstlich
- Träume angenehm
- Träume anhaltend

Gemütsveränderungen

- Gereiztheit/Sanftheit (ungewöhnlich)
- Traurigkeit/Fröhlichkeit (ungewöhnlich)
- Alleinsein verschlimmert/bessert

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