Checkliste für grippale Erkrankungen

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 hier zunächst das, was Ihnen am meisten auffällt:

Hauptsymptome (z.B. Kopfschmerzen, Schluckweh, Husten, Gliederschmerzen, Durstlosigkeit)

Als nächstes notieren Sie bitte die zutreffenden Modalitäten und Symptome.

Freie Luft/Wetter/Kälte/Einhüllen

- Im Freien verschlimmert/besser
- Verlangen freie Luft/Abneigung
- Wetter kalt/feucht-kalt verschlim./bessert
- Wetter feucht verschlimmert/bessert
- Wetter trocken verschlimmert/bessert
- Kälte verschlimmert/bessert
- Kaltwerden verschlimmert/bessert
- Wärme verschlimmert/bessert
- Warmeinhüllen verschlimmert/bessert
- Entblössung verschlimmert/bessert
- Zimmerwärme verschlimmert/bessert
- Beim/Nach Schwitzen verschlimmert/gebessert
- Umschläge, feuchte, verschlimmern/bessern

Position

- Liegen verschlimmert/bessert
- Liegen auf schmerzhafte Seite v./b.
- Sitzen verschlimmert/bessert
- Sitzen krumm verschlimmert/bessert
- Stehen verschlimmert/bessert
- Bücken verschlimmert/bessert
- Muskeln schlaff/straff

Bewegung/Ruhe

- Verlangen Bewegung/Abneigung
- Bewegung verschlimmert/bessert
- Gehen verschlimmert/bessert
- Auftreten hart verschlimmert/bessert
- Anstrengung körperlich verschlimmert/bessert
- Anstrengung geistig verschlimmert/bessert
- Ruhe verschlimmert/bessert

Essen/Trinken/Sprechen

- Schlucken verschlimmert/bessert
- Beim/nach Essen verschlimmert/gebessert
- Nahrungsmittel (NM), Kaltes, verschlim./b.
- Nach Trinken verschlimmert/gebessert
- NM, Wasser kaltes, verschlimmert/bessert
- Durst/Durstlosigkeit
- Hunger/Appetitlosigkeit
- Speichelvermehrung/-Verminderung
- Sprechen verschlimmert/bessert

Schlaf

- Nach Hinlegen verschlimmert/gebessert
- Beim Einschlafen verschlimmert/gebessert
- Während Schlaf verschlimmert/gebessert
- Beim Erwachen verschlimmert/gebessert
- Beim/Nach Aufstehen vom Bett v./b.

Sehen

- Licht verschlimmert/bessert
- Dunkelheit verschlimmert/bessert
- Augenschliessen verschlimmert/bessert
- Sehen angestrengt verschlimmert/bessert
- Lesen verschlimmert/bessert

Atmung und Husten

- Atem schnell/langsam
- Einatmen verschlimmert/bessert
- Ausatmen verschlimmert/bessert
- Tiefatmen verschlimmert bessert
- Husten morgens mit/abends ohne Auswurf
- Husten abends mit/morgens ohne Auswurf
- Husten tags mit/nachts ohne Auswurf
- Husten nachts mit/tags ohne Auswurf

Empfindungen

- Berührung verschlimmert/bessert
- Druck, äusserer, verschlimmert/bessert
- Reiben verschlimmert/bessert
- Geruchsinn empfindlich/vermindert
- Niesen verschlimmert/bessert

Gemütsveränderungen

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