

Statisch
Wandern – Beweglich
Ausstrahlend
Drückend
Schmerz Stärke (1-10) / 1-schwach -10 sehr stark/
Verspannung

3. Muskelkrämpfe, Ort, Häufigkeit

4. Zittern, Ort, Häufigkeit

5. Hauterkrankungen, Ort

Taubheit
Juckreiz
Schuppige Haut
Trockene Haut
Fettige Haut
Elektrischer Schmerz
Eitrige Geschwüre
Nicht heilende Wunde
Hautrisse

6. Schwitzen, normabweichend

nach dem Essen
spontanes Schwitzen
übermassiges Schwitzen
Nacht Schwitzen
Kein Schwitzen
Falls nur örtlich - wo?

7. Abneigung wegen Wetterbedingungen

Abneigung gegen Wind
Abneigung gegen Kälte
Abneigung gegen Feuchtigkeit
Abneigung gegen Hitze
Abneigung gegen Klimaanlage, Durchzug
Abneigung gegen Kälte Innengebäude / Aussen
Abneigung gegen nassen und regnerisches Wetter
Abneigung gegen heisse Sommer unmöglich zum Aushalten

8. Subjektives Temperatur im Körper und Gliedern

Körper

eiskalt
kalt
normal
warm
heiß

Hände und/oder Arme

eiskalt
kalt
normal
warm
heiß

Füße und/ oder ganze Beine

eiskalt
kalt
normal
warm
heiß

9. Husten und Keuchen

trockener Husten
reichliches Schleim
etwas Schleim
leicht zum Abhusten
schwer zum Abhusten
schwer beim Liegen
gelbe Schleim
weisser Schleim
Schaum im Mund
übermäßiger Speichelfluss

10. Trockenheit

Mund
Hals
Augen
Nase
Ohren

11. Geschmack

neutral
bitter
süss
metallisch
klebrig
unangenehm, unrein
untypisch

12. Durst

Kein Durst
Lust auf kalte Getränke
Lust auf warme Getränke

durstig, aber trinken ist nur in kleinen Mengen möglich
trinken verursacht Blähungen
trinken verursacht Übelkeit
trinken löscht kein Durst
Durst in der Nacht
4-8 Gläser pro Tag
weniger als 4 Gläser pro Tag
mehr als 8 Gläser pro Tag

Alkohol Gewohnheiten

1 Glas pro Tag
weniger als 1 Glas pro Tag
mehr als 1 Glas am Tag
Kaffeetassen pro Tag.....
grüner Tee.....
Energy Drinks
andere:

13. Appetit

guteR Appetit
weniger Appetit
kein Appetit
sehr grosse Appetit
Blähungen nach dem Essen
Schmerzen nach dem Essen
gasen Bildung nach dem Essen
Kugel Gefühl nach dem essen

14. Essen Gewohnheiten

drei mal am Tag
zwei mal am Tag
ein mal am Tag
mehr als drei mal am Tag
grosse Portionen
kleine Portionen
nur Snacks
nur Smoothie
vegan
vegetarisch
Paleo Diät
keine Diät
Lebensmittel Allergie
durchschnittliche Mahlzeit
Frühstück
mittag
Abendbrot
Produktliste
lebensmittelergänzungsliste

15. Bauch schmerzen

Oberbauch Bereich
Mittelbauch Bereich
Unterbauch Bereich
ganzes Bauch Bereich
verspannte Schmerzen
stechende Schmerzen
stumpfe Schmerzen
Blähungen

16. Urin

weniger als 4 mal pro Tag
4-6 mal pro Tag
über 6 mal pro Tag
wie oft in der Nacht?
schmerzhaft
plötzlich
reichlich
spärlich
dunkel gelb
hell gelb
farblos
rot/rosa
mit Unterbrechung
glatt ohne Probleme
Problem mit Anfang (zögerlich)
Düne Strahl

17. Stuhl

geformt
locker
mit viel Flüssigkeit
trocken
klebrig (klebt am Muschel)
mit Blut
Schwierigkeiten mit Stuhlgang
ohne Kraft
Unvollendete
schmerzhaft
Häufigkeit am Tag oder 1 mal in Tagen

18. Herzklopfen ja/nein

Häufigkeit
wie lange
Tag oder Nacht
schmerzlich

19. Schwindel Anfälle ja / nein

Häufigkeit

wie lange
Tag oder Nacht
Benötigung sich zu sitzen

20. Schlaf

gutes Schlaf
leichter Schlaf
tiefer Schlaf
schwacher Schlaf

Länge

weniger als 2 Stunden
2-4 Stunden
4-6 Stunden
über 6 Stunden

Bedingungen:

schwer einzuschlafen
leicht aufzuwachen
traumhaft (volle Träume)
nach dem aufwachen müde aufstehen
unterbrochen ,wegen Scherzen
unterbrochen ,wegen zu viel Gedanken
unterbrochen, wegen Wasserlassen
unterbrochen ,wegen

21. Überwiegende Emotionen

glücklich
zufrieden
taub
empfindlich
traurig
unzufrieden
deprimiert
Abwesend
leicht reizbar
aggressiv
emotional

andere:

22. Frauen Erkrankungen

Ausfluss

übermässig
stark riechend
spärlich
Scheidetrockenheit
juckende Vagina
Vaginal schmerzen
Vaginalgeschwüre
geringe Libido
übermässige Libido
schmerzen in der Brust

klumpen (Knoten) in der Brust
Uterusmyome
Eierstockeinzysten
dickes Endometrium
Beckenschmerzen

23. Menstruation Störungen

regelmässig
unregelmässig
kurzer Zyklus
langer Zyklus
je... Monate
Unterleibschmerzen
schmerzen in Lendenbereich
des Schmerz Strahlt ins Bein
aufgeblähter Unterbauch
empfindliche Brust
Akne
kalte Lendengegend, Unterbauch
Stimmungsschwingungen
plötzlicheR Schweißausbruch
schwache Appetit oder Übelkeit

Blutungsdauer

kürzere als 3 Tage
3-5 Tage
über 5 Tage
ohne Pause

Menstruationsblut

rot
braun
dunkel
spärlich
reichlich
mit Klumpen

24. Männer Probleme:

Prostata Sekret in Urin
Hodensack Juckreiz
Hodensackfeuchtigkeit
Hodensack Schmerzen
übermäßige Libido
vorzeitige Ejakulation
.../Woche, Monat
niedrige Libido
leichte Erektion
Impotenz

Dauer:
Spermatozoen
...../Woche, Monat
Dauer:
Unfruchtbarkeit
geringe Spermienmotilität
geringe Spermienqualität