

# Checkliste für grippale Erkrankungen

Bitte schreiben Sie *nur aktuelle* Symptome heraus, die Sie *ganz sicher* beobachtet haben. Die Formulierung „verschlimmert“ kann auch die Ursache einer Krankheit beschreiben, oder die Bedeutung von „schmerzhaft“ haben. (Polare Symptome=blau).

## Grundmodalitäten

Wärme verschlimmert/bessert  
Kälte verschlimmert/bessert  
Einhüllen verschlimmert/bessert  
Entblößen verschlimmert/bessert  
Im Freien verschlimm./gebessert  
Bedürfnis frische Luft/Abneigung  
Im Zimmer verschlimm./gebess.  
Bedürfnis z. Bewegen/Abneigung  
Bewegung verschlimmert/bessert  
Anstrengung körp. verschl./bess.  
Ruhe verschlimmert/bessert  
Lagewechsel verschlimm./bessert  
Liegen verschlimmert/bessert  
Sitzen verschlimmert/bessert  
Stehen verschlimmert/bessert  
Berührung verschlimmert/bessert  
Druck verschlimmert/bessert  
Reiben, massieren verschl./bessert  
Beim Einschlafen verschlimm.  
Beim Erwachen verschlimm.  
Nach Aufstehen verschlimm.

## Lokale Modalitäten, Empfindungen und Befunde

### Kopf

Licht (helles) verschlimmert/bessert  
Kaltwerden/Umschläge verschlimm./bess.  
Gehör empfindlich/vermindert  
Sprechen verschlimmert  
Einatmen erschwert  
Ausatmen erschwert  
Tiefatmen erschwert  
Atem schnell  
Nasenbluten allg., Blut hell/  
dunkel/geronnen  
Geruchsinn vermindert  
Fliessschnupfen/Stockschnupfen  
Schnupfen: brennend/dick/eitrig/  
gelb/grünlich/scharf/schleimig/  
übelriechend/wässrig/zäh

### Atemwege

Husten allg./trocken/mit Auswurf  
Husten morg. mit, abends ohne Auswurf

Husten abends mit, morg. ohne Auswurf  
Husten tags mit, nachts ohne Auswurf  
Husten nachts mit, tags ohne Auswurf

### Verdauungstrakt

Durst/Durstlosigkeit  
Geschmacksinn vermindert  
Speichelvermehrung/-verminderung  
Schlucken verschlimmert  
Trinken verschlimmert/bessert  
Essen verschlimmert/bessert  
Kaltes verschlimmert/bessert  
Warmes verschlimmert/bessert  
Durchfall schmerzhaft/schmerzlos  
Blähungsabgang bessert  
Aufstossen bessert

### Bewegungsapparat

Muskeln straff/schlaff  
Bücken verschlimmert  
Sitzen krumm bessert/verschlimm.  
Zerschlagenheitsschmerz  
Gefühl wie hartes Liegen

### Gemütsveränderungen

Alleinsein verschlimmert/bessert  
Gesellschaft verschlimm./bessert  
Fröhlichkeit/Traurigkeit  
Sanftheit/Gereiztheit

### Weitere, auf der Checkliste nicht aufgeführte Symptome