

0 = nie, 1 = manchmal, 2 = oft, 3 = immer, 4 = immer und intensiv

Symptome	Datum:	(0-4)
ATMUNGSSYSTEM		
beschleunigte, anstrengende Atmung, unregelmäßige Atmung, Atemaussetzer		
Kurzatmigkei t in Ruhe und/oder beim Reden		
schnell außer Atem bei physischer Aktivität		
Unvermögen, einen befriedigenden, großen Atemzug zu tun		
trockener Mund, Hustenreiz, Räusper n		
Seufzen, extra tiefe Atemzüge		
Gähnen, auch wenn man nicht müde ist		
verstopfte oder laufende Nase		
Atembeklemmung, das Gefühl zu wenig Luft zu bekommen		
HERZ-KREISLAUFSYSTEM		
Druck und/oder Schmerzen in der Brust		
Herzklopfen, Herzrasen, unregelmäßiger Herzschlag		
VERDAUUNGSSYSTEM		
Übelkeit, Durchfall, Bauchschmerzen		
Sodbrennen, Rülpsen, Blähungen, Flatulenzen, Mundgeruch		
NEUROLOGISCHES SYSTEM		
Schwindel, Schwächegefühl		
Taubheitsgefühle, Kribbeln		
heiße Schauer, kaltes Gesicht, Finger, Füße		
Zittern, Muskelschwäche		
angespannte Muskulatur, Schmerzen, Krämpfe		
Kopfschmerzen		
erhöhte Schmerz-Sensibilität		
PSYCHOLOGISCH/EMOTIONAL		
Aufregung, Angst, Anspannung, aufgedreht, aufgeregt, nervös, sprunghaft, unruhig		
Konzentrationsprobleme, Gedächtnisschwierigkeiten		
Benommenheit, Verwirrtheit, "neben sich selber stehen"		
SYMPTOM-SCORE		