

FRAGEBOGEN Schüßler-Salze

Name: _____

Datum: _____

Fragen, die Sie nicht sicher beantworten können, einfach auslassen.

	Ja	Nein
Sind ihre Nägel außerordentlich spröde?		
Sind ihre Nägel besonders biegsam		
Haben sie besonders viel Hornhaut an den Fersen?		
Haben Sie Krampfadern?		
Haben Sie rissige Hände, rissige Lippen, schlechte Zähne?		
Haben Sie Hämorrhoiden?		
Haben Sie Platt- und/oder Senkfüße?		
Haben Sie verhärtete Sehnen?		
Haben Sie einknickende Knöchel, Bänderdehnung?		
Kälte und Nässe verschlimmern ihre Beschwerden		
Können Sie sich schwer auf häufige Veränderungen einstellen		
Leiden Sie unter Schlafstörungen?		
Haben Sie Muskelkrämpfe?		
Neigen Sie zu Kribbeln und Taubheitsgefühlen (v.a. an den Gliedern)		
Leiden Sie unter Nervosität?		
Essen Sie außerordentlich gerne Pikantes bzw. Geräuchertes?		
Knirschen Sie mit den Zähnen?		
Haben Sie weiße Flecken auf Zähnen und/oder Nägeln?		
Ihre Beschwerden (Schmerzen) sind nachts schlimmer als am Tag		
Sind Sie sehr oft verspannt und haben Rückenschmerzen?		
Haben Sie Angst nicht beachtet (übergangen) zu werden?		
Sind Sie körperlich leicht erschöpft?		
Ermüden Sie sehr leicht?		
Haben Sie Konzentrationsschwierigkeiten?		
Vertragen Sie die Sonne nicht gut?		
Haben Sie ein schwaches Immunsystem bzw. verkühlen Sie sich leicht, sind Sie sehr leicht krank, fangen Sie alles gleich auf?		
Neigen Sie zu Kreislaufschwäche?		
Verbessern Ruhe und Kälte ihre Beschwerden?		
Haben Sie bläulich-schwärzliche Schatten im Augenwinkel?		
Ihre Stimmung kann schnell von einem zum anderen Extrem wechseln (himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt)		
Liegt eine Allergie oder Stoffwechselprobleme vor?		
Haben Sie Besenreiser (Couperose)?		
Haben Sie Hautgriß?		
Bekommen Sie leicht schleimigen Husten?		
Haben Sie Drüsenprobleme?		
Vertragen Sie keine kalten Getränke?		
Sind Sie ein ausgesprochener Gefühlsmensch?		
Fehlt ihnen oft der innere Antrieb? Sie sind zu bequem und wissen oft selbst nicht recht, was Sie wollen?		

Leiden Sie unter Erschöpfungszuständen seelischer und/oder körperlicher Natur?		
Sind Sie eher verzagt, vielleicht sogar weinerlich, niedergeschlagen?		
Haben Sie öfter Mundgeruch, der auch mit dem Zähneputzen nicht weggeht?		
Verausgaben Sie sich in ihren Aktivitäten und betreiben Raubbau an ihrem Körper?		
Wirkt ihr Gesicht fast grau und ungewaschen, obwohl Sie sich normal pflegen?		
Leiden Sie unter Zahnfleischbluten		
Beschwerden werden bei geistigen Anstrengungen bzw. seelischen Erregungen schlimmer		
Haben Sie Lufthunger, Bedürfnis nach frischer Luft, muss bei Ihnen das Fenster offen sein, vor allem auch in der Nacht?		
Leiden Sie unter Klaustrophobie (Angst vor engen Räumen)?		
Haben Sie Schuppenflechte oder Neurodermitis?		
Haben Sie Pigmentflecken oder Altersflecken?		
Haben Sie viele Sommersprossen?		
Neigen Sie zu chronischen Zuständen. Krankheiten kommen nicht so richtig heraus		
Reagieren Sie überempfindlich auf Außenreize wie Geräusche, Gerüche oder Licht		
Über bestimmte Erfahrungen in ihrem Leben kommen Sie nicht hinweg. Sie beschäftigen sich viel mit der Vergangenheit		
Sieht ihre Haut bräunlich-gelblich aus?		
Bringt frische kühle Luft stets Verbesserung ihrer Beschwerden?		
Haben Sie Schokoladenhunger?		
Werden Sie leicht verlegen, verbunden mit „Rot werden“?		
Steigt Ihnen leicht die Schamröte ins Gesicht?		
Haben Sie leicht hektische Flecken (am Hals)?		
Leiden Sie unter Lampenfieber?		
Leiden Sie unter Schlafstörungen?		
Leiden Sie unter Regelkrämpfen?		
Leiden Sie unter Blähungen?		
Leiden Sie unter Juckreiz?		
Verbessern Wärme bzw. Aufstoßen ihre Beschwerden?		
Ist es für Sie wichtig, dass Sie auf die Anforderungen aus ihrer Umgebung „richtig“ antworten; haben Sie dabei Angst sich vor anderen zu blamieren?		
Sind ihre Wangen häufig talerförmig gerötet		
Haben Sie Kopfschuppen?		
Knackt es in den Gelenken?		
Riechen oder schmecken Sie nicht mehr so gut?		
Haben Sie häufig Schnupfen (wässriger Fließschnupfen)?		
Haben Sie sehr trockene Schleimhäute?		
Haben Sie sehr viel oder sehr wenig Durst?		
Sind Sie empfindlich gegen Luftzug?		
Haben Sie Bandscheiben- und/oder Knorpelschäden?		
Haben Sie öfters Heißhunger auf salzige und stark gewürzte Speisen?		
Haben Sie Bluthochdruck?		
Haben Sie Ödeme (Wasser in den Beinen)?		
Haben Sie große Poren?		
Neigen Sie zu Katarrhen mit wässrigen Ausscheidungen (Fließschnupfen, wässriger Durchfall, Speichel-, Tränenfluss)		
Sind Ihre Beschwerden morgens stärker?		
Sind Sie leicht gekränkt, nachtragend und schmollen gerne?		

Haben Sie Sodbrennen?		
Vertragen Sie fettes Essen schlecht?		
Haben Sie täglich Zeiten, an denen Sie unbedingt sofort etwas zu essen brauchen?		
Haben Sie Mitesser, Pickel, auch am Körper?		
Haben Sie täglich Zeiten, an denen Ihre Energie plötzlich abfällt, wo Sie plötzlich sehr müde werden?		
Haben Sie Rheuma?		
Verschlimmern Bewegung und feuchtkaltes Wetter ihre Beschwerden?		
Reagieren Sie schnell „sauer“, sind oft missmutig oder leicht aufbrausend?		
Haben Sie geschwollene Lymphknoten?		
Haben Sie geschwollene Hände oder Füße?		
Riechen Ihre Winde?		
Haben Sie eine häufig bzw. ständig juckende Haut?		
Haben Sie Fieberbläschen, Herpes, Warzen?		
Haben Sie verschollene Augen (vor allem am Morgen)?		
Leiden Sie unter Verdauungsproblemen vielfältiger Art (Verstopfung, Blähungen, gallige Durchfälle, Völlegefühl)?		
Geht ihnen alles außerordentlich schwer von der Hand; fühlen Sie sich manchmal richtig lebensmüde?		
Treten Gefühle wie Groll, Hass, Wut, Zorn, Unversöhnlichkeit bei Ihnen häufig auf?		
Sind Sie eher korpulent und ihr Gewebe ist „schwammartig“?		
Frieren Sie häufig und werden selbst im Bett nicht warm?		
Haben Sie eine Bindegewebschwäche?		
Haben Sie leicht blaue Flecken?		
Sind Sie lichtempfindlich (auch Nachtblindheit)?		
Schwitzen Sie leicht?		
Riecht ihr Schweiß, ist er unangenehm, sodass Sie sich öfter duschen müssen?		
Haben Sie gespaltene Haarspitzen?		
Leiden Sie unter Fußschweiß?		
Hatten Sie schon mal einen Leistenbruch?		
Haben Sie Ohrgeräusche?		
Leiden Sie unter Zucken von Lidern oder Mundwinkel?		
zeigt ihre Haut vorzeitige Alterungserscheinungen (Falten)?		
Fehlt es ihnen an Lebenskraft und haben Sie zu wenig Selbstvertrauen?		
Fühlen Sie sich für alles zuständig und sehnen sich nach Harmonie (oft um jeden Preis)?		
Neigen Sie zu Nasen- bzw. Zahnfleischbluten?		
Neigen Sie zu chronischen Eiterungen (eitrige Mittelohrentzündungen, Abszessen, Eiterfisteln)?		
Neigen Sie zu Schwäche und Mattigkeit?		
Haben Sie Gicht?		
Werden Sie im Gesicht öfter „weiß wie eine Wand“?		
Spüren Sie öfters einen Druck am Hals?		
Müssen Sie sich öfter räuspern?		
Haben/hatten Sie einen Kropf?		
Fühlen Sie sich von allen unter Druck gesetzt?		
Leiden Sie unter Herzrasen?		
Fühlen Sie sich niedergedrückt, weinerlich, fast depressiv?		
Möchten Sie allen Anforderungen gerecht werden?		

	Haben Sie das Gefühl vorzeitig zu altern?		
	Haben Sie Schlupflider?		
	Haben Sie chronische Schleimhautkatarrhe der Augen, Ohren und Atemwege?		
	Haben Sie Lymphdrüenschwellungen?		
	Haben Sie schwere Erschöpfungszustände und fühlen Sie sich völlig ausgelaugt?		
	Sind Sie ein Mensch der dazu neigt seine körperlichen Grenzen zu überschreiten?		
	Leiden Sie an Übersäuerung und/oder Sodbrennen?		
	Müssen Sie öfters sauer aufstoßen?		
	Haben Sie nässende Ekzeme?		
	Leiden Sie unter Heuschnupfen?		