Checkliste Erstanamnese Homöopathie

Die Homöopathie basiert auf dem Ähnlichkeitsprinzip: "*Similia similibus curentur*" – **Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt**. Das bedeutet, dass Symptome, die bei einem gesunden Menschen durch die Einnahme eines homöopathischen Arzneimittels hervorgerufen werden, durch die Einnahme eben jenes Mittels kuriert werden können, wenn sie bei einem kranken Menschen auftreten (vgl. dazu auch das Informationsblatt "*Homöopathie – allgemeine Information*"). Die Auswahl eines geeigneten Arzneimittels – Ihres individuellen Heilmittels – durch deinen Therapeuten setzt daher voraus, dass dieser Therapeut einen umfassenden Eindruck deines momentanen persönlichen Zustands erhält.

Am Anfang unseres gemeinsamen Therapieweges steht daher die Anamnese, also die **umfassende Aufnahme deiner persönlichen Krankengeschichte**. Bei der Erstanamnese, für die ich ca. 2 Stunden veranschlage, ist es mein Ziel, dich, deine Beschwerden und deine momentane Lebenssituation so gut und umfassend wie möglich zu verstehen. Nur so kann ich dem Ähnlichkeitsprinzip folgen, um ein für dich im momentanen Zustand geeignetes Heilmittel, das sogenannte Simile, zu finden.

Bei der Erstanamnese sprechen wir darum natürlich über deine momentanen Beschwerden, aber auch über deine "Krankengeschichte", deinen allgemeinen Gesundheitszustand, Vorlieben und Abneigungen, deine Kindheit und Entwicklung bis heute, Stärken und Schwächen, deine soziale Situation und deinen familiären Rahmen. Körperliche Symptome sind in unserem Gespräch ebenso relevant wie Gemüt bzw. Seele. Bei der Behandlung von Kindern, speziell Kleinkindern, bin ich dabei natürlich auch auf die Informationen angewiesen, die mir die Eltern in Form einer Fremdanamnese liefern können. Hierbei ist es – je nach Beschwerde – oft hilfreich, eine Art **Tagebuch** zu führen, um z.B. wiederkehrende Zustände (Schreianfälle, Bettnässen o.ä.) in einen zeitlichen und einen Ereignisrahmen einzubetten. Über manche Dinge möchtest du vielleicht auch (noch) nicht sprechen – das ist völlig in Ordnung. Wir werden mit den Informationen arbeiten, die du liefern kannst und willst. Was sich im Verlauf der Behandlung ergibt oder verändert, werden wir zu gegebener Zeit sehen.

Aufgrund der Fülle der Informationen und der unterschiedlichen Themen, die wir ansprechen, kommt es vor, dass einem wichtige Dinge nicht spontan einfallen. Auf den folgenden Seiten habe ich darum stichpunktartig wichtige Aspekte aufgeführt, die wir in der Erstanamnese ansprechen werden. Diese Auflistung soll dir als Leitfaden dienen, damit du dir bereits im Vorfeld einige Gedanken machen und ggf. wichtige Informationen notieren oder bereits vorliegende interessante Befunde mitbringen kannst.

Je genauer du deine Symptome beschreiben kannst, desto genauer kann ich dich verstehen und desto genauer kann ich repertorisieren, also das benötigte Mittel herausfinden. **Versuch also, dich zu sensibilisieren** – zumindest für einen kurzen Zeitraum im Vorfeld unseres Gesprächs: Achte also z.B. auf Häufigkeit, Farbe und Beschaffenheit von Auswurf oder Ausfluss bei Husten oder Schnupfen; versuche zu beschreiben, wie sich

Erfolg durch Ernährung | Naturheilpraxis Gabriela Hoppe
Dr. rer. pol. Gabriela Hoppe | Ernährungsspezialistin & Heilpraktikerin | Hohenzollernstraße 11 | 30161 Hannover
T 05139/9824698 | M 0175/1644994 | info@erfolgdurchernaehrung.de
Sparkasse Hannover | IBAN DE78 2505 0180 0901 0764 14 | SWIFT-BIC SPKHDE2HXXX

ein eventueller Schmerz anfühlt (stechend, pochend, drückend, ziehend, wie Eis, wie krabbelnde Insekten, wie ein Splitter, ...); sammel Informationen über Änderungen deiner Beschwerden z.B. abhängig von Tageszeiten, von Bewegung/Ruhe oder vom Aufenthalt im Freien/in geschlossenen Räumen; beobachte, ob du einen Zusammenhang zwischen wiederkehrenden Ereignissen (z.B. Schmerz-, Schwindel-, Wut- oder Schreianfälle, Bettnässen) und vorhergehenden oder erwarteten Ereignissen herstellen kannst. Kein Symptom, das du aufweist und keine Idee, die du zu deinen Beschwerden und deinem Befinden hast, ist zu "verrückt", um in die Mittelwahl einfließen zu können.

Checkliste Akutproblematik

Aktuelle Beschwerde?	- Beschwerden seit wann? Wann? Dauer? - Beschwerden wo? Ausstrahlung? - Charakter, Empfinden der Beschwerden? Intensität? - Beschwerden wodurch? - Wann besser, schlechter?(Jahreszeit, Tageszeit, Mondphase, Wärme, Kälte, Druck, Haltung, Gesellschaft, Musik, nach Absonderung, Klimazonen, Lage, ...) - Was war vor/bei Beginn der Beschwerden los?
Begleiterscheinungen?	- Was gibt es noch für Symptome?
Krankheitsverlauf?	- Gibt es schon Diagnosen? - Therapie bisher (was, wann, wieviel, wie lange, ...)? - Beschwerden in dieser Form das 1. Mal? Veränderungen?

Checkliste Vorgeschichte

Vorerkrankungen?	- Schlimme Erkrankungen, die du durchgemacht hast? - Harmlose Erkrankungen, die du durchgemacht hast? - Chronische Krankheiten (Diabetes mellitus, Arthritis, Asthma, ...)? - Herpes? - Operationen? Krankenhausaufenthalte? Kuren?
Kinderkrankheiten?	- Masern, Röteln, Scharlach, Mumps, Windpocken, Keuchhusten, ...?
Allergien?	- Hast du Haustiere?
Impfungen?	- Was? Wann? ⇒ Impfpass mitbringen - Beschwerden, Veränderungen danach?
Medikamente?	- Schmerz-, Beruhigungs-, Schlaftabletten, Wassertabletten, Blutdrucktabletten, Antibiotika, Cortison, Asthmaspray, Psychopharmaka, ...? ⇒ Medikamentenpass mitbringen - Wann, wie lange, warum?
Auslandsaufenthalte?	
"Interessante" Symptome?	- Z.B. Wechsel Hautausschlag/Asthma, wandernde Schmerzen, ...?

Erfolg durch Ernährung | Naturheilpraxis Gabriela Hoppe
Dr. rer. pol. Gabriela Hoppe | Ernährungsspezialistin & Heilpraktikerin | Hohenzollernstraße 11 | 30161 Hannover
T 05139/9824698 | M 0175/1644994 | info@erfolgdurchernaehrung.de
Sparkasse Hannover | IBAN DE78 2505 0180 0901 0764 14 | SWIFT-BIC SPKHDE2HXXX

Checkliste Gewohnheiten

Essen?	- Was? Wann? Wieviel? - Bevorzugte Temperatur des Essens? - Essgeschwindigkeit? - Beschwerden vor/während/nach Essen? Wann genau?
Trinken?	- Was? - Wieviel? Wann? - Trinkgeschwindigkeit? - Bevorzugte Temperatur der Getränke?
Süchte?	- Rauchen? - Drogen? - Alkohol? - Süßigkeiten? Was genau? - Andere Süchte? - Wann? In welchen Situationen? Wie oft? - Abstinenz möglich? Wie fühlst du dich bei (versuchter) Abstinenz?

Erfolg durch Ernährung | Naturheilpraxis Gabriela Hoppe
Dr. rer. pol. Gabriela Hoppe | Ernährungsspezialistin & Heilpraktikerin | Hohenzollernstraße 11 | 30161 Hannover
T 05139/9824698 | M 0175/1644994 | info@erfolgdurchernaehrung.de
Sparkasse Hannover | IBAN DE78 2505 0180 0901 0764 14 | SWIFT-BIC SPKHDE2HXXX

Checkliste Allgemeinzustand

Umgebung?	- Klimavorlieben? - Lieblingstageszeit? - Reaktion auf Sonne, Mond, Wind, Gewitter, Wetterumschwung?
Stuhlgang?	- Normal ist: mittelbraun, ein Stück, ohne Belag, ohne Schmerz, ohne Stückchen drin, leicht abzuwischen, alle 1-3 Tage – ist es bei Ihnen anders?
Urin?	- Eigentümlicher Geruch? - Farbe (trüb, klar, hell, dunkel. milchig, blutig, ...)? - Sedimente? - Inkontinenz? - Bettnässen?
Absonderungen?	- Schweiß (Geruch, Farbe, Menge, einfärbend)? - Andere ungewöhnliche Absonderungen (z.B. reizender Schnupfen, Ausfluss o.ä.)? - Ggf. verbunden mit ungewöhnlicher Farbe von Körperöffnungen?
Menstruation?	- Erste Blutung? - Zyklus? Dauer der Blutung? - Blutungsstärke? (wie viele Binden/Tampons) Tags/nachts gleich? - Konsistenz der Blutung? Beimengungen? - Farbe? - Schmerzen? - Ausfluss? - Psyche vorher/nachher? - Begleiterscheinungen? - Pille?
Schwangerschaften?	- Verlauf? - Erkrankungen? - Abbruch? Fehlgeburten? - Fertilität, Sterilität? - Geburten? (Anzahl, früh/spät, eingeleitet, Betäubung, Verlauf, Komplikationen, Rekonvaleszenz, Stillen)
Schlaf?	- Wann gehst du ins Bett, und wann stehst du auf? - Einschlafverhalten? - Wachphasen? Wann? Warum? - Schnarchen, Zähneknirschen, Zucken, Schlafwandeln? - Schlafhaltung? Zudeckverhalten? - Nachtschweiß? - Bessert oder verschlechtert Schlaf dein Befinden?
Träume?	- Träumst du? Viel? Wenig? - Erinnerst du dich an Träume? Traumthemen? Wiederkehrende? - Welche Träume waren besonders beeindruckend?
Sexualität?	- Erfülltes Sexualleben? - Beschwerden oder Probleme?

Erfolg durch Ernährung | Naturheilpraxis Gabriela Hoppe
Dr. rer. pol. Gabriela Hoppe | Ernährungsspezialistin & Heilpraktikerin | Hohenzollernstraße 11 | 30161 Hannover
T 05139/9824698 | M 0175/1644994 | info@erfolgdurchernaehrung.de
Sparkasse Hannover | IBAN DE78 2505 0180 0901 0764 14 | SWIFT-BIC SPKHDE2HXXX

Checkliste Modalitäten

Was bessert? Was verschlechtert?	- Zeiten? (Tageszeit, Jahreszeit, periodisch, ...) - Weinen, Trost, Reden, Ablenkung, ...? - Dran denken? - Ausscheidungen? (vor/während/nach Schweiß, Stuhlgang, Urin, ...) - Umgebung? (Ruhe, Licht, Dunkel, Lärm, Luft, Musik, Gesellschaft, bestimmte Orte, Meer, Berge, Gerüche, ...) - Körperkontakt? (Reiben, Druck, Massage, Kratzen, ...) - Termperatur? (Wärme, Kälte, warme/kalte Anwendungen, Bäder) - Bestimmte Nahrungsmittel oder Getränke? - Lage? (Stehen, Liegen, Sitzen, gebückt, gekrümmt, gestreckt, ...) - Bewegung? (keine, langsame, extreme, schaukeln, ...) - ...
Verlangen?	- Hast du bestimmte Verlangen?
Abneigungen?	- Hast du bestimmte Abneigungen?
Unverträglichkeiten?	- Hast du Unverträglichkeiten? (Nahrung, Kleidung, Verhalten, ...)
Empfindlichkeiten?	- Z.B. Geräusche, Gerüche, Farben, Druck, Temperatur, ...?

Checkliste Lebenssituation

Familie?	- Familienstand? - Partnerschaft? Ehe? - Kinder? - Freundeskreis?
Wohnung?	
Beruf?	- Was? - Beziehungen? - Belastungen, Spannungen?
Wirtschaftssituation?	- Zufrieden? Belastungen, Spannungen?
Lebenssituation insgesamt?	- Zufriedenheit mit der Lebenssituation?

Checkliste Entwicklung

Kindheit?	- Wie hast du deine Kindheit erlebt? - Schönste Erinnerung? - Schlimmste Erinnerung?
Kindesentwicklung?	- Langsam, schnell, verzögert, ...? - Besonderheiten?
Krisen?	- Was war das Schwerste, das du durchgemacht hast? - Was war dein größter Kummer? - Was war deine größte Freude?
Gesundheit?	- Bis wann warst du ein gesunder Mensch?

Erfolg durch Ernährung | Naturheilpraxis Gabriela Hoppe
Dr. rer. pol. Gabriela Hoppe | Ernährungsspezialistin & Heilpraktikerin | Hohenzollernstraße 11 | 30161 Hannover
T 05139/9824698 | M 0175/1644994 | info@erfolgdurchernaehrung.de
Sparkasse Hannover | IBAN DE78 2505 0180 0901 0764 14 | SWIFT-BIC SPKHDE2HXXX

Checkliste Charakteristik

Selbstbild?	- Temperament? - Charakter? - Selbstvertrauen? - Selbstwertgefühl? - Kontaktfähigkeit? - Kreativität? - Eigenständigkeit? - Gedächtnis, Konzentration? - Nachgiebigkeit? - Anspruch? Perfektionismus? - Bequemlichkeit? - ...
Stärken?	
Schwächen?	
Psychisches Befinden?	- Sorgen, Ängste, Phobien? - Ärger? Zorn? Warum? Worüber? - Was bringt Sie zum Weinen? Reaktion auf Trost? - Verhältnis zum Tod? - Phantasien und Einbildungen? - Eifersucht? - Aggression? - Desinteresse? Apathie? - Lampenfieber, Prüfungsangst? - ...

Checkliste Familienanamnese

Was gab es in Ihrer Familie? (v.a. Eltern, Großeltern, Geschwister)	- Flucht, Vertreibung? Adoption? - Selbstmord? - Psychosen? Wahnsinn? Depression? Psychiatrieaufenthalte? - Missbrauch von Tabletten, Drogen, Alkohol? - Chronische Krankheiten (Arthritis, Rheuma, Bluthochdruck, Steinleiden, Diabetes mellitus, ...)? - Schlaganfall, Herzinfarkt? - Tuberkulose? - Krebs? (langsam/schnell) - Geschlechtskrankheiten? - Ggf. Todesart und -alter der Angehörigen?
Empfängnis?	- Was weißt du über deine Zeugung, Schwangerschaft, Geburt? (gewollt/ungewollt, Krankheiten der Mutter in der Schwangerschaft, eingeleitete Geburt, Betäubungsmittel, Geburtskomplikationen, ...)

Erfolg durch Ernährung | Naturheilpraxis Gabriela Hoppe
Dr. rer. pol. Gabriela Hoppe | Ernährungsspezialistin & Heilpraktikerin | Hohenzollernstraße 11 | 30161 Hannover
T 05139/9824698 | M 0175/1644994 | info@erfolgdurchernaehrung.de
Sparkasse Hannover | IBAN DE78 2505 0180 0901 0764 14 | SWIFT-BIC SPKHDE2HXXX

Checkliste Kinderanamnese

Besonderheiten in der Kindesentwicklung?	- Zahnung? - Motorik? (Robben, Krabbeln, Sitzen, Laufen) - Sprachentwicklung? - Trockenwerden? Bettnässen?
Essen?	- Gestillt? Reaktion auf Muttermilch/Milch? - Beikosteinführung?
Charakterisierung?	- Klammert, eigenständig, zutraulich, fremdelt, neugierig, ...? - Weinerlich? Reaktion auf Trost? - Reaktion auf Angesehenwerden? Auf Angefasstwerden? - Reaktion auf Kritik, Schimpfe? - Zornig, geduldig, ungeduldig, unleidlich, ...? - Ängste? - Was kann es gut? Was kann es weniger gut? - Ordnungssinn? - Konzentration?
Familie?	- Verhältnis zur Familie? - Familienklima? Wird oft gestritten, geschimpft?
Tagesablauf?	- Typischer Tagesablauf?
Impfungen?	- Was? Wann? ⇒ Impfpass mitbringen - Eigentümliche Reaktionen danach?
Krankheiten?	- Kinderkrankheiten? - Angeborenen Krankheiten? - Chronische Krankheiten? (Rhreuma, Asthma, Neurodermitis, ...)
Allergien?	- Haustiere?

Checkliste Sonstiges

Was erachtest du noch als wichtig, damit ich dich besser verstehen kann?
Was erwartest du von mir bzw. von unserer gemeinsamen Therapie?

Der Ablauf einer homöopathischen Behandlung im Hinblick auf Terminanzahl, zeitlichen Abstand zwischen Terminen sowie Anzahl und Potenz der eingesetzten homöopathischen Mittel variiert im Übrigen individuell.

Rechtlicher Hinweis

Ich muss dich zum Abschluss noch auf Folgendes hinweisen:

Bei einigen der von mir angewendeten naturheilkundlichen Methoden handelt es sich um schulmedizinisch (noch) nicht oder nur teilweise anerkannte Verfahren, die aber für bestimmte Diagnosen/Therapien förderlich sein können.

Erfolg durch Ernährung | Naturheilpraxis Gabriela Hoppe
Dr. rer. pol. Gabriela Hoppe | Ernährungsspezialistin & Heilpraktikerin | Hohenzollernstraße 11 | 30161 Hannover
T 05139/9824698 | M 0175/1644994 | info@erfolgdurchernaehrung.de
Sparkasse Hannover | IBAN DE78 2505 0180 0901 0764 14 | SWIFT-BIC SPKHDE2HXXX