

Symptom-Score ermitteln

0 = nie, 1 = manchmal, 2 = oft, 3= ständig, 4 = ständig + intensiv

Atmungssystem	Intensität
Beschleunigte, anstrengende, unregelmäßige Atmung, Atemaussetzer	
Kurzatmigkeit in Ruhe und/oder beim Sprechen	
Schnell außer Atem bei physischer Aktivität	
Unvermögen, einen befriedigenden, großen Atemzug zu tun	
Trockener Mund, Hustenreiz, Räuspern	
Seufzen, extra tiefe Atemzüge	
Gähnen, auch wenn man nicht müde ist	
Verstopfte, verkrustete 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	
Trockener Mund, Schluckschwierigkeiten	
Sodbrennen, Rülpsen, Blähungen	
Neurologisches System	
Schwindel, Schwächegefühl	
Taubheitsgefühle, Kribbeln	
Heiße Schauer, kaltes Gesicht/Finger/Füße	
Zittern, Muskelschwäche	
Angespannte Muskulatur, Schmerzen, Krämpfe	
Kopfschmerzen	
Erhöhte Schmerz-Sensibilität	
Psyche	
Aufregung, Angst, Anspannung, Aufgedretheit, Aufgeregtheit, Nervosität, Sprunghaftigkeit, Unruhe	
Konzentrationsprobleme, Gedächtnisschwierigkeiten	
Benommenheit, Verwirrtheit, Brain Fog, „Neben-sich-Stehen“	
Symptom-Score	

Dysfunktionalen Atem-Score ermitteln

Atemmerkmale	Intensität
Fühlt sich das Atmen anstrengend an?	
Ist deine Atmung ungleichmäßig? Unterbrechungen?	
Musst du dich oft räuspern oder husten, um den Hals zu reinigen?	
Gähnst du oder seufzt du häufig?	
Ist deine Atmung hörbar?	
Atmest du während leichter physischer Aktivitäten durch den Mund?	
Atmest du im Ruhezustand durch den Mund?	
Bewegt sich deine Brust während des Atmens?	
Ist deine Atemaktivität für andere sichtbar?	
Nimmst du vor dem Sprechen einen tiefen Atemzug durch den Mund	
Dysfunktionaler Atem-Score	

In Anlehnung an: Die Buteyko Methode, R. Skuban, Crotona Verlag GmbH