

## Ermittlung ihres mittleren Sympathikotonus`

**Faxantwort bitte senden an: 089-54329907**

Name: \_\_\_\_\_ (bitte unbedingt vor dem Faxen eintragen!)

Ist ihr mittlerer Sympathikotonus (Erregungsniveau) erhöht? Bewerten Sie das Vorkommen jedes Symptoms auf der untenstehenden Skala, dann errechnen sie ihren Gesamtwert.

### Bewertungsskala der Symptome:

0=Nie            1=Selten            2=gelegentlich            3=Häufig  
4=Gelegentlich mit schweren Symptomen            5=Immer

- Schmerzen im Kopfbereich
- Schmerzen im Nackenbereich
- Wirbelsäulenschmerzen
- Schmerzen im Kiefergelenk
- Zähneknirschen
- Vermehrte Schweißbildung
- Verdauungsstörungen
- nervöse und/oder gereizte Stimmungslage
- Vermehrte Ängstlichkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Starke Erschöpfung
- Ohrgeräusche (Tinnitus)
- Schwindelgefühle
- Einschlaf- und/oder Durchschlafschwierigkeiten
- Appetit vermehrt oder vermindert
- Blutdruck erhöht
- Libido vermindert

**Gesamtwert**

- Stufe I            1 - 10 kann auf eine leicht erhöhte mittlere Sympathikusaktivität hinweisen  
Stufe II            11 – 20 kann auf eine erhöhte mittlere Sympathikusaktivität hinweisen  
Stufe III            21 – 34 kann auf eine stark erhöhte mittlere Sympathikusaktivität hinweisen  
Stufe IV            35 und mehr kann auf eine gefährlich erhöhte Sympathikusaktivität hinweisen

Patienten mit Werten der Stufe II bis IV würden erheblich von medizinisch professionell angeleiteter Meditaitoin, sowie Entspannungsverfahren profitieren.