

Die folgende Arzneimittelprüfung von Equisetum wurde von Peter Zillmer durchgeführt und auf seiner Website veröffentlicht. Leider ist der Kollege Zillmer im Dezember 2012 verstorben. Mit Genehmigung seiner Familie dürfen wir diese Arbeit von ihm freundlicherweise weiterhin der homöopathischen Öffentlichkeit zur Verfügung stellen.

## **Homöopathische Arzneimittelerfahrung Equisetum arvense**

### **Leitung der Arzneimittelerfahrung: Peter Zillmer**

Eine homöopathische Arzneimittelerfahrung, durchgeführt nach den Anweisungen von Samuel Hahnemann zur Prüfung von Arzneien (Organon der Heilkunst, 6. Aufl., §§ 121-145) und nach dem Empfehlungen von Jeremy Sherr (Die homöopathische Arzneimittelprüfung. Dynamik und Methode. Fagus-Verlag).

Teilnehmer (im Folgenden traditionell als „Prüfer“ bezeichnet) waren Schülerinnen der Dresdner Heilpraktiker-Schule (Juni 2006) und Teilnehmerinnen am Aufbaukurs Homöopathie des Meißner Hahnemannszentrums (Februar/März 2007 sowie März/April 2009). Alle Teilnehmer wurden vorab über Sinn, Tradition und Vorgehensweise einer Arzneimittelerfahrung unterrichtet. Die Teilnahme erfolgte auf strikt freiwilliger Basis.

Eingenommen wurde von den Prüfern Equisetum arvense C30 (Remedia). Jeder Prüfer wurde in der Zeit nach der Einnahme durch einen Supervisor betreut. Das Prüfmittel war den Prüfern und Supervisoren nicht bekannt.

Ausnahme: Ein Prüfer entwickelte deutliche Symptome nach Einnahme einer kleinen Menge eines Presssaftes aus frischem Equisetum arvense.

Prüferin 01: weiblich, 35 Jahre, Apothekerin. Einnahme des Mittels über 2 Tage, 3 Gaben pro Tag, obwohl schon nach der ersten Gabe Symptome auftraten. „Ich wollte es halt wissen.“

Prüferin 02; weiblich, 45 Jahre, Apothekerin

Prüferin 03, weiblich, Heilpraktikerin. Hat es vergessen, Aufzeichnungen zu machen, meinte, dafür sei die Supervisorin schon zuständig.

Prüferin 04, weiblich, 37 Jahre, HP-Ausbildung. Nahm 5 Gaben des Mittels über 2 Tage, obwohl schon nach der ersten Gabe Symptome auftraten.

Prüfer 05, männlich, 40 Jahre, Heilpraktiker. Trank eine kleine Probe (Schnapsglas) eines Presssaftes aus frischem Equisetum arvense.

Prüferin 06, weiblich, 39 J., PTA

Prüferin 07, weiblich, 44 J., Chemikerin

Prüferin 08, weiblich, 17 J., Schülerin

Prüferin 09, weiblich, Heilpraktikerin

Prüferin 10, weiblich, 54 J., stomat. Schwester

## Phytotherapeutische Verwendung des Mittels

Der Schachtelhalm gilt als starke Kieselsäuredroge. Der Gesamtgehalt an Kieselsäure beträgt 6%. Festgestellt wurde, dass die Verabfolgung von Kieselsäure die Leukozytose steigert. Das bestätigt die praktische Erfahrung eines allgemeinen unspezifischen leistungssteigernden Effektes.

Der Schachtelhalm spielte eine wichtige Rolle in der Behandlung der Lungentuberkulose vor Einführung der Tuberkulostatika.

Stärkende Wirkung auf das Bindegewebe.

Bewährt sind Bäder mit Schachtelhalmextrakt bei Frostbeulen, bei chronischen Schwellungszuständen nach Knöchelbrüchen, bei Leiden der weiblichen Unterleibsorgane.

Der diuretische Effekt des Schachtelhalms ist nicht gesichert.

(aus: Weiß, Rudolf Fritz: Lehrbuch der Phytotherapie. Hippokrates, Stuttgart, 7. Aufl. 1990)

## Toxikologie

Der Ackerschachtelhalm enthält in der ganzen Pflanze etwa 0,1% des Alkaloides **Palustrin**. Vergiftungen wurden bisher nur bei Tieren beobachtet (Tauselkrankheit bei Pferden). ([http://www.giftpflanzen.com/equisetum\\_arvense.html](http://www.giftpflanzen.com/equisetum_arvense.html))

**Lewin** schreibt:

"Equisetum arvense ruft bei Menschen eine außerordentlich starke Vermehrung der Harnmenge herbei. Die Milch von Kühen versiegt dadurch, kommt aber nach Wochen wieder. Von sechs Pferden, die viel Schachtelhalm gefressen hatten, starben drei und die drei letzten mussten notgeschlachtet werden. Als Symptome waren aufgetreten: Völlige Lähmung des Hinterteils und der Harnblase, dann der Mittel- und Vorhand."

(Lewin, L.: Gifte und Vergiftungen. Heidelberg, Haug-Verlag, 6. Aufl. 1992)

### **Palustrin:**

Ein höherer Gehalt und häufigere Beobachtung von Vergiftungssymptomen bei Tieren wird für den Sumpfschachtelhalm, **Equisetum palustre**, beschrieben.

**Tauselkrankheit** bei Pferden durch Vergiftung mit **Equisetum palustre**: Erregbarkeit, Zuckungen bes. in den Gesichtsmuskeln, taumelnder Gang bis zum Hinstürzen und ggf. Verenden durch Erschöpfung.

Vergiftungserscheinungen bei Rindern durch **Equisetum palustre**: Rückgang der Milchleistung, Gewichtsverlust, Durchfallerkrankungen, bei akuten Fällen Lähmung.

(Hiller, K. und Bickerich, G.: Giftpflanzen. Leipzig, Jena, Berlin, Urania-Verlag, 1988)

# *Symptome der Arzneimittelerfahrung*

## *Gemüt*

Kurz nach der Einnahme bin ich total müde, dann albern, leichtsinnig, mir ist, als bekomme ich keinen klaren Gedanken mehr heraus.

05, 00:00:30

Unruhe den ganzen Tag.

06, 03:xx:xx

Sehr gereizt und fühlt sich ungerecht behandelt. Reagiert sehr empfindlich auf Kritik.

08, 03:xx:xx

Kauen an den Fingernägeln.

08, 14:xx:xx

Suche nach Worten, der Name eines Medikamentes fiel mir nicht ein.

01, 01:xx:xx

Starke Konzentrationsschwierigkeiten, Silben und ganze Wörter beim Schreiben weggelassen. Gefühl wie neben der Rolle zu sein. Ich empfand das als lustig, amüsiere mich drüber.

04, 00:01:xx

Vergessen von Buchstaben beim Schreiben, später Nachmittag.

06, 00:08:00

Vormittags Buchstaben beim Schreiben vergessen.

06, 02:02:00

Vergessen oder Verwechseln von Buchstaben beim Schreiben (am Computer) vom ersten bis zum letzten Tag der Prüfung gleich bleibend. (Nach 19 Tagen war alles beim Alten.)

06, 19:xx:xx

Schwierigkeiten sich auszudrücken oder die richtigen Worte zu finden. Wie ein 'Knoten in der Zunge', Wörter sind entfallen.

04, 00:x:x

Unkonzentriertheit bei geistiger Arbeit am Vormittag. Ordnen, Sortieren, Lesen von Verträgen usw. fällt sehr schwer, fast unmöglich.

07, 02:xx:xx

Auf einem Heilpraktiker-Kongress frage ich den Vertreter einer Pharmafirma nach Präparaten, die diese Firma herstellt. Er behauptet, diese Präparate hätte es noch nie von seiner Firma gegeben. Sein Gesichtsausdruck sagt dabei so viel wie: 'Was will dieser besoffene Kerl hier.' Ich habe aber keinen Alkohol getrunken. Ich bin zunächst irritiert, dass ich wohl Unrecht habe, finde das Ganze aber ziemlich lustig.

05, 00:00:10

Beim Fußballtraining starke Koordinationsschwierigkeiten (treffe die Bälle nicht). Trotz allem ist alles lustig und lächerlich, Verhalten wie unter Drogen.

Verletzungen (mit Fuß falsch aufgetreten, leicht verrenkt) werden ignoriert als wäre nichts passiert.

04, 00:10:xx

Bei zügiger Fahrradfahrt halte ich die Hand zur rechten Seite heraus und pralle damit gegen ein Verkehrsschild. Es gibt einen starken Schmerz und hätte auch zum Sturz führen können, aber ich

fahre weiter und amüsiere mich köstlich über meine Ungeschicklichkeit.

05, 00:01:30

Sehr gut gelaunt, wie aufgedreht, viel Energie, aufgeschlossen. Gefühl, als könnte man Bäume ausreißen. Es geht alles leicht von der Hand. Auf der Arbeit aufgeschlossener und entscheidungsfreudiger. Klare Gedanken.

01, 02:xx:xx

Um 14 Uhr eine Stunde sehr gesprächig auf Arbeit.

06, 01:04:00

Erwachen nach einem Angsttraum: ein Passagierflugzeug wird gejagt von einem Flieger, unter den Wolken.

02, 00:16:30

Lebhafte Träume von der Arbeit.

06, 02:xx:xx

Lebhafte Träume von der Arbeitsstelle von Ärger und negativen Überraschungen.

06, 11:xx:xx

In den Tagen nach der Arzneimitteleinnahme verstärkte sich bei Prüferin 09 eine vorbestehende depressive Stimmungslage (evtl. durch starke persönliche Stressfaktoren). Emotional dominierte Lustlosigkeit, sie verweigerte den Kontakt mit ihrer Supervisorin und beschloss nach einer Woche, die Prüfung abzubrechen und sich nicht weiter zu beobachten.

09, xx:xx:xx

### ***Sensorium***

Gefühl wie benommen, benebelt.

01, 01:00:xx

Gefühl wie benebelt, schlechte Konzentration bei Kopfschmerzen.

01, 01:xx:xx

Leicht benommen im Gehirn.

06, 00:06:30

### ***Kopf***

Kopfschmerz ziehend in der Stirn.

01, 01:00:xx

Kopfschmerz wandert von der Stirn nach rechts in den Hinterkopf, besser durch Druck, durch Auflegen kalter Hände.

01, 01:00:30

Leicht drückender Kopfschmerz zieht von der rechten Stirn nach hinten über das Scheitelbein, mit Benommenheit.

09, 01:08:00

Drückender Kopfschmerz, rechte Hälfte des Hinterkopfes, an einer 3 cm großen Stelle, mit Wärmegefühl an der Stelle. Der Schmerz breitet sich wie aus dem Zentrum heraus aus.

02, 00:06:30

Brennen in der rechten Kopfhälfte bis zum Scheitel.

02, 01:01:xx

Druckgefühl im gesamten Kopf.

02, 01:01:xx

Stechender Kopfschmerz in der linken Schläfe abends kurz nach der Einnahme. Massieren der Schläfe mit dem Finger ist angenehm, macht den Schmerz erträglicher.

07, 00:01:15

Kleiner Stich im Bereich der linken Schläfe. Nach 10 Minuten Druck in der rechten Schläfe.

09, 00:00:10

Kopfschmerz vormittags, obere linke Kopfhälfte, stechend.

07, 03:xx:xx

Kopfweg am Nachmittag, an den Seiten, zum Hinterkopf ziehend, nicht sehr stark. Am Abend abgeklungen.

08, 05:06:xx

Kopfschmerzen ab ca. 10 Uhr, nach kaltem Wind draußen. Pulsierendes Drücken an den Kopfseiten, Schläfe bis Hinterkopf. Schlimmer nach Schlafen, gegen Abend und von kalter Luft. Sie hat eine warme Stirn und kalte Finger, kalte Füße, friert allgemein, Kälteschauer vom Nacken bis zu den Füßen. Sie ist sehr müde.

08, 10:xx:xx

Zusammenziehendes Gefühl im Hinterkopf links, Stelle handteller groß, drei mal im Abstand von ca. 10 Minuten, beim vierten Mal bewegte sich die Empfindung mehr zur Mitte des Hinterkopfes und trat danach nicht mehr auf.

09, 02:03:30

Bildung von weißen Schuppen und kleinen Grinden auf der Kopfhaut war in der Zeit nach Mitteleinnahme deutlich gebessert. (anhaltend über 6 Wochen nach der Einnahme)

10, xx:xx:xx

## ***Augen***

Druck in der rechten Augenhöhle.

02, 00:07:xx

Jucken in den Augen. Nach Reiben ist es einige Zeit besser, dann juckt es wieder.

02, 03:xx:xx

Augeninnenwinkel sehr trocken und juckend.

02, 04:xx:xx

Tränen des linken Auges vormittags, 10 Minuten lang.

07, 03:xx:xx

Gegen 11 Uhr Tränen beider Augen für ca. 20-30 Minuten.

07, 04:xx:xx

## ***Sehen***

Sehen wie Nebel, als hätten im Zimmer 10 Mann geraucht.

01, 01:x:x

## ***Ohren***

Stechen und Druck im rechten Ohr. Verlagerte sich während eines Spazierganges kurz in das linke Ohr.

02, 01:08:xx

Schmerzen im linken Ohr nach Aufenthalt in frischer Luft.

08, 02:05:xx

Um 24:00 Uhr nach dem Hinlegen Geräusch im rechten Ohr. Lautes, hohes Fiepen, Pfeifen. Nach einigen Minuten wurde das Pfeifen leiser, am nächsten Morgen nach normalem Schlaf war es weg.

08, 03:16:xx

Gegen 23:30, 2 Minuten nach dem Hinlegen ins Bett hohes Fiepen, Pfeifen im rechten Ohr. Wurde dann leiser, am nächsten Morgen weg.

08, 04:16:xx

Gegen Mittag Hämmern im rechten Ohr. Mit Pausen zwischendurch. Wie ein Rhythmus. Unangenehm, schneller als das Herz, laut. Einige Sekunden lang.

08, 16:05:xx

## ***Nase***

Vormittags kurzer Niesanfall für ca. 10 min, Nase läuft leicht, leichtes Anschwellen der Nasenschleimhaut rechts.

06, 04:xx:xx

Früh nach dem Aufstehen linkes Nasenloch verstopft und leicht verklebte Augen.

06, 05:xx:xx

Linkes Nasenloch früh verstopft, vergeht im Lauf des Vormittags.

06, 06:xx:xx

Beide Nasenlöcher früh verstopft.

06, 17:xx:xx

Äußerst empfindlich bei Gerüchen, die sehr stark empfunden werden. Vor allem gegen Tabakrauch aber auch bei Parfüm, Fisch und sonstigem Essen. (bei Übelkeit)

08, 02:05:xx

Bildung kleiner, feiner Krusten in der Nase war deutlich gebessert in der Zeit nach Einnahme des Mittels. (anhaltend über 6 Wochen nach der Einnahme)

10, xx:xx:xx

Nachts verstopfte Nase mit morgendlichem eitrig-blutigem Auswurf gebessert nach Mitteleinnahme.

10, xx:xx:xx

## ***Gesicht***

Taubheitsgefühl am linken Wangenknochen zum Auge hin. (Nach jeder Einnahme erneuert, hielt über 1 Monat an. [\(altes Symptom, aber in der Prüfung schlimmer als jemals vorher aufgetreten\)](#))

01, 00:00:02

Bei Anstrengung fühlt sich die linke Seite des Gesichtes wie gelähmt an, wie eingeschlafen.

01, 04:xx:xx

Bläschenbildung am rechten Oberlid, brennendes Gefühl, Bläschen gefüllt mit wässrigem Exsudat.

01, 00:00:10

Weißer Abschuppung der Haut im Gesicht.

01, 04:xx:xx

Pickel im Gesicht; wie unreine Haut.

02, 02:xx:xx

## ***Mund***

Taubheit der Zunge. [\(altes Symptom, aber in der Prüfung schlimmer als jemals vorher aufgetreten\)](#)

01, 00:00:10

Zunge geschwollen, weiß belegt, mit Taubheitsgefühl. Taubheitsgefühl besser nach Teetrinken.

01, 01:00:xx

Belegte Zunge, weiß, im hinteren mittleren Bereich.

08, 15:xx:xx

Zunge pelzig, geschwollen.

01, 02:xx:xx

Gefühl wie verbrannt auf der Zunge nach Teetrinken.

01, 01:00:30

Im Mund ein Gefühl wie wund und offen, am Gaumen und am Zahnfleisch. Schmerz bei Berührung und bei sauren Getränken (Orangensaft), brennend. Wundheit hielt eine Woche lang an.

08, 10:xx:xx

Zunge am Rand wund und gereizt.

08, 16:xx:xx

An der Zungenspitze und an der Seite rechts hinten "Pickel". Schmerzhaft bei Berührung und beim Essen.

08, 15:xx:xx

## ***Hals***

Brennen im Hals, wie Sodbrennen, kurz nach oder während einer Mahlzeit beginnend, u.U. danach den ganzen Tag anhaltend.

06, 03/12/13/18:xx:xx

## ***Magen***

Kein Appetit. Nach einem Biss satt, Völlegefühl.

01, 00:00:30

Kaffee schmeckt bitter, Abneigung dagegen.

01, 02:01:xx

Übelkeit morgens 9 Uhr zur gewohnten Frühstückszeit. Schlimmer beim Denken an Frühstück, Essen, Speisen. Zwingt mich dann zum Essen, esse ohne Appetit, aber die Übelkeit wird besser beim Essen. Übelkeit lässt nach gegen 12:30 Uhr.

07, 02:xx:xx

Große Übelkeit am Mittag, gegen 13:30 Uhr, etwa 45 Minuten nach dem Essen, plötzlich einsetzend. Kloßgefühl im Magen und Gefühl, dass sie sich übergeben muss. Sehr empfindlich auf äußere Einflüsse, kann nicht an Essen denken ohne dass es ihr schlechter geht. Alle Gerüche werden als „stinkend“ empfunden, verschlimmern die Übelkeit. Dabei Frieren, möchte warm angezogen sein, leichte Schmerzen an den Kopfseiten. Besserung durch frische Lust, ruhig Liegen, Trinken. Schlimmer durch Gerüche, daran Denken, Bewegung.

Übelkeit wird langsam besser nach etwa 3 Stunden, kann noch immer nichts essen. Nach insgesamt 5 Stunden alle Beschwerden abgeklungen, Hunger.

08, 02:05:xx

Gefühl von unruhiger Zappeligkeit im Magen beim Erwachen 6 Uhr.

09, 01:00:xx

## ***Rektum / Stuhl***

Wundes, brennendes Gefühl am After. Empfindlich beim Stuhlgang und bei Berührung.

08, 05:xx:xx

## ***Harnorgane***

Urin: braune Farbe, wie schwarzer Tee. Geruch süßlich. (hielt 2 Tage an)

01, 01:x:xx

Morgens nach dem Aufstehen Urin trüb mit weißen Schlieren. Später am Vormittag wieder normal.

06, 04:xx:xx

Vor dem Schlafen Urin grünlich mit Geruch nach faulen Eiern (nach dem Verzehr größerer Mengen Schokolade und Gebäck).

06, 07:xx:xx

## ***Weibliches Genital***

Ziehen im Unterleib, als wenn die Regel käme (die aber noch nicht kommt).

02, 07:xx:xx

Vermehrtes sexuelles Verlangen seit sieben Tagen.

06, 19:xx:xx

Menstruationsbeginn zwei Tage später als üblich.

06, 17:xx:xx



Menstruationsblutung sehr schwach und kürzer als sonst.

09, 02:xx:xx

Sonst übliche Zwischenblutung blieb aus.

06, 33:xx:xx

Seit der Prüfung keine schmerzhaft Menstruation mehr. Sonst immer Bauchkrämpfe am ersten Tag, Besserung durch Ruhe und Wärme.

(Heilungssymptom)

03, 4 Monate nach der Mitteleinnahme

### ***Brust / Atemwege / Herz***

Morgendliches Abhusten kleiner Eiterklumpen verschwand nach Einnahme des Mittels.

10, xx:xx:xx

Herzklopfen beim Liegen im Bett am Nachmittag. Fast schmerzhaftes Pochen, sehr kräftig, schneller als sonst. Hörte von allein wieder auf, nach ein paar Minuten.

08, 10:xx:xx

Gegen Mittag Stechen in der Brust in der Herzgegend, immer wenn sie zu tief einatmet, bei Husten und bei Lachen. Als würde etwas in die Lunge bohren. Etwa eine  $\frac{3}{4}$  Stunde lang.

08, 14:05:xx

Morgens etwas Schwere auf der Brust, ein Druck beim Einatmen.

09, 01:00:xx

### ***Rücken***

Spannung in der Schulter-Nackenmuskulatur.

04, 01:x:x

Rücken steif nach dem Aufstehen.

06, 15:xx:xx

Knacken im Hals beim Drehen des Kopfes war nach Einnahme des Mittels schlagartig weg. (anhaltend ca. 4 Wochen nach der Einnahme)

10, x:xx:xx

Wunder Schmerz im unteren Rückenbereich, v.a. beim Sitzen auf etwas Hartem.

08, 01:05:xx

Nachmittags beim Bücken ein stechender Schmerz rechts neben der Wirbelsäule im Lumbalbereich, seitdem anhaltend Schmerz bei jeder Bewegung, die mit Vornüberbeugen zu tun hat. Schmerz stechend, wie mit einer Nadel, zieht nach unten, aber nicht ins Bein. Möchte den Rücken warm halten. Möchte nicht berührt werden.

08, 13:xx:xx

Beim Sitzen plötzlich ein stechender Schmerz knapp oberhalb des Steißbeines, bis in die Zehen des rechten Fußes. Sie konnte sich nicht bewegen vor Schmerz, für etwa 2 Minuten, dann langsames Nachlassen des Schmerzes.

08, 11:01:xx

Schmerz am linken Kreuzbein, drückend, bei Bewegung, nicht in der Ruhe. Dauer 30-60 min.  
09, 01:03:xx

## ***Arme***

Schultern verspannt.  
01, 01:x:x

Stechender Schmerz in der rechten Schulter.  
01, 03:xx:xx

Schmerz im rechten Handgelenk besonders beim Aufstützen, besser in Ruhe und durch festes Halten mit der anderen Hand ist verschwunden, wurde erst schlimmer am Beginn der Einnahme. (Heilungssymptom)  
01, 02:xx:xx

Schmerzen im Mittelhandknochen links, bei Bewegung. Als wären die Knochen abgenutzt.  
08, 08:xx:xx

Knochenschmerz in der rechten und linken Hand nach längerer Schreibarbeit.  
08, 09:xx:xx

Schmerz in den Fingergelenken, v.a. mittlere, nur rechts. Daran denken agg.  
08, 11:xx:xx

Abends beim Spaziergehen, Schmerzen im letzten Fingerglied, rechte Hand Ringfinger. Ein starker Schmerz, wie eingequetscht, oder wie Nachschmerz nach einer Einklemmung.  
08, 15:12:xx

Fingerschmerzen Ring- und kleiner Finger, rechts, wie eingequetscht, sehr schmerzhaft, nur einige Sekunden lang, am frühen Vormittag.  
08, 16:01:xx

Neidnagel, schneidende Schmerzen und Blutung.  
01, 36:x:x

## ***Beine***

Schweregefühl der Beine, v.a. der Knie, wie Blei, als ob eine Grippe kommt. Besser durch hochlegen der Beine, besser durch heiß duschen.  
01, 00:07:30

Gegen 15:30 beim Spaziergang im Wald ein Stechen im linken Knie, unterhalb der Kniescheibe, bei Bewegung. Nach ein paar Schritten wieder weg.  
08, 07:07:xx

Stechen im linken Knie, vorne unterhalb der Kniescheibe, beim Spaziergang, beim Bergaufgehen.  
08, 10:xx:xx

Gefühl als wöllten die Adern in den Unterschenkeln anschwellen und platzen. Übereinanderschlagen der Beine ist unangenehm.  
08, 11:xx:xx

Abends beim Tanzen stechender Schmerz im linken Vorderfuß, hielt 20 min an.  
07, 01:00:xx

Trockene Haut an den Schienbeinen verschwand nach Einnahme des Mittels.  
10, xx:xx:xx

### ***Haut***

Haut trocken, schuppig an Gesicht, Schienbeinen, Arme.  
01, 04:x:x

### ***Schlaf***

Abends zeitig müde (gegen 20:30). Leichtes und zeitiges Einschlafen gegen 21:30.  
06, 04:xx:xx

Schlaf unruhig.  
06, 05:xx:xx

Unruhiger Schlaf mit viel Herumwälzen im Schlaf, wenig erholsam.  
06, 06:xx:xx

Zu früh munter.  
06, 06:xx:xx

Erwachen kurz gegen 1 Uhr.  
06, 10:xx:xx

Erwachen ca. 1:30 Uhr. Für ca. 1 h schlafloses Umherwälzen im Bett.  
07, 03:xx:xx

Erwachen gegen 2 Uhr trotz Müdigkeit, Umherwälzen für ca. 1 h.  
07, 04:xx:xx

Erwachen gegen 2:30 Uhr mit Harndrang.  
07, 08:xx:xx

Meist ein-zweimal pro Nacht munter.  
06, 15:xx:xx

Morgens müdes Erwachen, nicht erholsamer Schlaf.  
07, 04:xx:xx

### ***Schweiß***

Kaum Schweiß beim abendlichen Tanzen.  
06, 06:xx:xx

Weniger Schweiß beim Sport als sonst.  
06, 09:xx:xx

## *Allgemeines*

Keine Ausdauer. Nach Anstrengung gleich Schwächegefühl.  
01, 00:08:00

Ab 13 Uhr bis zum Abend starke Müdigkeit und Abgeschlagenheit.  
04, 00:07:xx

Große Müdigkeit nach dem Mittagessen.  
06, 13:xx:xx

Müde um 17 Uhr. Essen bessert Müdigkeit nur kurz.  
06, 00:07:00

Schmerzen in den Muskeln, wie Muskelkater. Oberschenkel - Unterseite schmerzt bei Bewegung. Schulterschmerzen, mehr rechts bei Bewegung, in den Nacken ausstrahlend. Schmerzt auch ohne Bewegung aber weniger. Schmerzen wie von Überanstrengung oder Muskelkater.  
08, 01:05:xx

Sehr fröstelig.  
08, 09:xx:xx

Müde und fröstelig, kalte Nase und Finger, Zehen. Muss die Zehen immer krümmen, weil sie sonst nicht warm werden.  
08, 11:xx:xx

Sie kann nicht still halten, muss die ganze Zeit rumhibbeln. Ständige Bewegung der Beine und Finger.  
08, 10:xx:xx

Ständiges Verlangen nach kaltem Wasser.  
02, 01:01:xx

Lust auf kalte Getränke. Sonst liebt sie eher warme Tees.  
08; 14:xx:xx

Starkes Verlangen nach Coca Cola in der Zeit nach Mitteleinnahme. Die lehne ich sonst ab.  
10, xx:xx:xx

Starker Durst am Abend. 400 ml in einem Zug getrunken.  
09, 00:13:00

Unwohlsein mit Appetit auf frisches Obst und Gemüse.  
02, 01:09:xx

Appetit auf Obst am Abend (Apfel, Orange).  
09, 00:14:00

Heißhunger auf Schokolade am Abend.  
08, 02:10:xx

Starker Appetit auf Schokolade in der ganzen Zeit, v.a. Vollmilch-Nuss-Schokolade.  
08, x:xx:xx

Vermehrtes Verlangen auf Süßigkeiten/Schokolade über 14 Tage nach Mitteleinnahme. An einem Abend größere Mengen (Kekse und Vollmilchschokolade) verzehrt.  
06, x:xx:xx

Seit Beginn der Arzneimittelerfahrung 1,5 kg Gewichtszunahme.  
06, 19:xx:xx