



Dein Vier-Felder-Symptomkompass

Wähle eine Beschwerde oder ein erfundenes Beispiel. Stichpunkte reichen. Deine Notizen bleiben bei dir; bitte nicht an Balance4Women zurücksenden.

1 · Verlauf

Seit wann? Wo und wie? Wie häufig? Was verändert sich?

2 · Alltagseinfluss

Was wird bei Schlaf, Arbeit, Bewegung oder Begegnungen schwieriger?

3 · Entlastung

Was hilft, was verstärkt? Wirkung währenddessen und danach?

4 · Offene Frage

Was möchtest du klären? Welcher nächste Schritt passt?

Allgemeine Orientierung, keine Diagnose oder Behandlung. Bei neuen, starken, anhaltenden oder ungewöhnlichen Beschwerden ärztlich klären. Bei möglicher Lebensgefahr sofort 112; dringend, nicht lebensbedrohlich und Praxis geschlossen: 116117. Nicht erst weitere Notizen sammeln.