

HOW DO YOU FEEL

Datum:

Beschwerden	Keine	mild		moderat		schwer		
	0	1	2	3	4	5	6	
Kopfschmerzen								
Druck im Kopf								
Nackenschmerzen								
Übelkeit/Erbrechen								
Schwindel								
Verschwommensehen								
Gleichgewichtsstörungen								
Lichtempfindlichkeit								
Geräuschempfindlichkeit								
Sich verlangsamt fühlen								
Sich wie im Nebel fühlen								
Irgendwie nicht gut fühlen								
Konzentrationsprobleme								
Erinnerungsprobleme								
Müde & energielos								
Durcheinander								
Schläfrig								
Nahe am Wasser gebaut/emotional								
Schreckhaft								
Traurig								
Nervös & ängstlich								
Einschlafstörung								
Anzahl Symptome total							von 22	
Punktzahl aller Symptome							von 132	

Beim Erreichen von 0 Punkten im Total: Erklimmen der nächsten Stufe auf dem Return-to-Play-Protokoll am nächsten Tag.

Bei erneuter Symptomatik auf der aktuellen Stufe zurück auf Stufe 0 und erneutes Steigern gemäss HOW DO YOU FEEL.

Die Heilung unterstützen:

- Einnahme von Magnesium, Omega3/6 Fettsäuren, Vitamin B-Komplex
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Wasser, ungesüsste Kräutertees)