



## Vorbereitungsbogen

Messen Sie bitte an 3 aufeinanderfolgenden Tagen 4 mal am Tag die **Körpertemperatur** unter der Zunge.

| °C     | Nach dem Aufstehen | Gegen 11 Uhr | Gegen 16 Uhr | Vor dem Einschlafen |
|--------|--------------------|--------------|--------------|---------------------|
| 1. Tag |                    |              |              |                     |
| 2. Tag |                    |              |              |                     |
| 3. Tag |                    |              |              |                     |

Sammeln Sie alte **Arztberichte** und legen Sie sie vor. Lassen Sie folgende **Laborbefunde** neu bestimmen: fT3, fT4, TSH, TPO-AK, TRAK, Ferritin, 25-OH-Vit D3, Cortisol.

### Medikamente:

### Derzeitige **Beschwerden** (bitte Zutreffendes ankreuzen)

- |                               |                                  |                            |
|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| Kann nicht lange durchhalten  | Augenbrauen werden dünner        | Libido vermindert          |
| Weniger Energie als andere    | Haarausfall seitlich Augenbrauen | Schmerzen in der Harnblase |
| Tiefe Erschöpfung             | Ängste bis Panik                 | Prämenstruelles Syndrom    |
| Lange Erholungszeiten         | Herzklopfen                      | Starke Monatsblutung       |
| Kältegefühle Hände und Füße   | Zittern                          | Schwellungen               |
| Hohes Cholesterin             | Durchfall                        | Bluthochdruck              |
| Reizdarm                      | Überempfindlich, schreckhaft     | Hitzewallungen             |
| Kloßgefühl                    | Alles besser nach 18 Uhr         | Zyklus länger als 29 Tage  |
| Druck in der Kehle            | Infektneigung                    | Zyklus kürzer als 27 Tage  |
| Karpaltunnelsyndrom           | Morgens schlapp                  |                            |
| Verstopfung                   | Wutausbrüche                     |                            |
| Trockene Haut und Haare       | Ungeduld                         |                            |
| Diffuser Haarausfall          | Grippesymptome ohne Grippe       | <b>Name</b>                |
| Rillen, brüchige Fingernägel  | Kopfschmerzen                    |                            |
| Haare werden grau oder weiß   | Körperschmerzen                  |                            |
| Einschlafneigung tagsüber     | Empfindliche Haut                |                            |
| Konzentrationsstörungen       | Innere Unruhe                    |                            |
| Vergesslichkeit               | Heißhungerattacken               |                            |
| Wie Watte im Kopf             | Reisekrankheit                   |                            |
| Gewichtszunahme               | Schläfrig auf Kaffee             |                            |
| Knochen- oder Muskelschmerzen | Häufiges Harnlassen              |                            |
| Ohrenjucken                   | Durchschlafstörungen             |                            |
|                               | Allergien verschlechtern sich    |                            |