



## Vorbereitungsbogen

Messen Sie bitte an 3 aufeinander folgende Tagen 4 mal täglich die **Mundtemperatur**.

° C	nach dem Aufstehen	gegen 11 Uhr	gegen 16 Uhr	vor dem Einschlafen
1. Tag				
2. Tag				
3. Tag				

Sammeln Sie alte **Arztberichte** und bringen Sie sie zum Termin mit. Versuchen Sie **folgende Laborbefunde** neu bestimmen zu lassen:

ft3, ft4, TSH, TPO-AK, TAK, TRAK, Ferritin, Cortisol, Aldosteron, Progesteron, 17-Beta-Östradiol, FSH, 25-OH Vitamin D3, Vitamin B6, Vitamin B12

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

- kann nicht lange durchhalten
- weniger Energie als andere
- tiefe Erschöpfung
- lange Erholungsphasen
- Kältegefühle Hände und Füße
- hohes Cholesterin
- Reizdarm
- Verstopfung
- trockene Haut und Haare
- diffuser Haarausfall
- Rillen, brüchige Fingernägel
- Haare werden grau oder weiß
- Einschlafneigung tagsüber
- Konzentrationsstörungen
- Vergesslichkeit
- wie Watte im Kopf
- Gewichtszunahme
- Knochen- und Muskelschmerzen
- Ohrenjucken
- Karpaltunnelsyndrom
- Druck in der Kehle
- Kloßgefühl im Hals

- Augenbrauen werden dünner
- Haarausfall seitlich Augenbrauen
- Ängste bis Panik
- Herzklopfen
- Zittern
- Durchfall
- Überempfindlich, schreckhaft
- Wutausbrüche
- Ungeduld
- Grippe-symptome ohne Grippe
- Kopfschmerzen
- Körperschmerzen
- empfindliche Haut
- innere Unruhe
- Heißhungerattacken
- Reisekrankheit
- schläfrig auf Kaffee
- häufiges Harnlassen
- Durchschlafstörungen
- Allergien verschlechtern sich
- Infektneigung
- alles besser nach 18 Uhr

- Libido vermindert
- Schmerzen in der Harnblase
- Prämenstruelles Syndrom
- starke Monatsblutung
- Schwellungen
- Bluthochdruck
- Hitzewallungen
- Zyklus länger als 30 Tage
- Zyklus kürzer als 26 Tage

**Name und Anschrift:**

---



---



---



---