

## **Für Schilddrüsen Patienten:**

1. Messen Sie bitte an 3 aufeinanderfolgenden Tagen Ihre Temperatur unter der Zunge und tragen Sie die Werte in die Tabelle ein:

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

2. Sammeln Sie alte Arztberichte und bringen Sie sie zum Termin mit.  
Versuchen sie folgende Laborbefunde bestimmen zu lassen:  
fT3, fT4, TSH, TPO-AK, TAK, TRAK, Ferritin, Vitamin D3
3. Listen Sie bitte alle Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel auf, die Sie einnehmen.

4. Kreuzen Sie bitte zutreffende Symptome an

Kann nicht lange durchhalten	Vergesslichkeit	Überempfindlichkeit, schreckhaft	
Weniger Energie als andere	Wie Watte im Kopf (Brainfog)	Wutausbrüche	
Tiefe Erschöpfung	Gewichtszunahme	Ungeduld	
Lange Erholungszeiten	Ohrenjucken	Kopfschmerzen	
Kältegefühl an Händen und Füßen	Knochen- oder Muskelschmerzen	Grippesymptome ohne Grippe	
Hohe Cholesterinwerte	Karpaltunnelsyndrom	Empfindliche Haut	
Reizdarm	Druck in der Kehle	Innere Unruhe	
Verstopfung	Kloßgefühl	Heißhungerattacken	
Trockene Haut und Haare	Augenbrauen werden dünner	Reisekrankheit	
Diffuser Haarausfall	Haarausfall seitlicher Augenbrauen	Schläfrig nach dem Kaffee	
Rillen, brüchige Fingernägel	Ängste bis Panik	Häufiges Harnlassen	
Haare werden grau oder weiß	Herzklophen	Einschlafstörungen	
Einschlafneigung tagsüber	Zittern	Durschschlafstörungen	
Konzentrationsstörungen	Durchfall	Allergien verschlechtern sich	
Infektneigung	Schmerzen in der Harnblase	Starke Monatsblutung	
Alles besser nach 18 Uhr	Prämenstruelles Syndrom	Bluthochdruck	
Libido vermindert	Schwellungen	Hitzewallungen	

5. Schreiben Sie bitte auf, wie Ihre Ernährung aussieht.  
Für 3 Tage, inklusive Zwischenmahlzeiten und Getränken.