

FRAGEBOGEN ZUR SCHILDDRÜSENGESUNDHEIT

Welche Symptome treffen auf Ihre aktuelle Situation zu? Bitte zutreffendes mit „X“ markieren	Symptome	
	Früh - Mittag	Mittag - Abend
Verdauungsträgheit, Blähungen, Verstopfung		
Häufiges Frieren oder Frösteln, kalte Hände oder Füße		
Unerklärliche Schwäche und Müdigkeit, hohes Schlafbedürfnis		
Antriebs- und Motivationsschwäche		
Konzentrationsschwäche, benebeltes Denken, Gedächtnisschwäche		
Schwindel (z.B. tanzende Sterne vor den Augen)		
Heisere, raue oder kratzige Stimme, ständiges Räuspern		
Depressionen, Mutlosigkeit		
Niedriger Blutdruck (der obere/systolische Blutdruck ist dauernd unter 100 - 105mmHg)		

Welche Symptome treffen auf Ihre aktuelle Situation zu? Bitte zutreffendes mit „X“ markieren	Symptome: in Phasen oder generell vorhanden
Trockene, juckende, rissige, schuppige Haut und Kopfhaut	
Unerklärliche Gewichtszunahme, Übergewicht, schweres Abnehmen bei Diät	
Schleimhautprobleme, Entzündungsbereitschaft (Gelenke, Vagina, Kopf, Magen, Darm)	
Strohige Haare, Haarausfall gleichmässig am ganzen Kopf	
Finger-/Zehennägel mit Rillen, wulstig und dick, schwer zu schneiden	
Lange Zyklen oder ausbleibende Regel, späte erste Regelblutung (Menarche)	
Zeugung-/ Empfängnischwierigkeiten bei Kinderwunsch	
Verschwinden der äusseren Augenbrauen und Wimpern	
Nachlassende, fehlende Libido (wegen Müdigkeit und Kraftlosigkeit)	
Immunschwäche, Infektanfälligkeit	

Schwellungen, Wasseransammlungen (Gesicht, Hände, Füße, Beine)	
TOTAL A: (Anzahl X zusammenzählen)	

Welche Symptome treffen auf Ihre aktuelle Situation zu? Bitte zutreffendes mit „X“ markieren	Symptome	
	Früh - Mittag	Mittag - Abend
Schweissausbrüche		
Bluthochdruck (gleich oder höher als 140/90mmHg)		
Ängste, Zwänge, extreme Reizbarkeit und Überreaktion		
Unruhe, getrieben sein wie der „Tiger im Käfig“, Hyperaktivität		
Herzrasen, als hätte man zu viel Kaffee oder Red Bull getrunken		
Häufiges Zittern, Restless Leg Syndrom		
Häufige Kopfschmerzen / Migräne		

Welche Symptome treffen auf Ihre aktuelle Situation zu? Bitte zutreffendes mit „X“ markieren	Symptome: in Phasen oder generell vorhanden
Erschwertes Einschlafen und Durchschlafen	
Akne, viele Pickel und fettige Haut und Haare	
Keine, wenige Schleimhautsymptome trotz niedriger Estriolwerte	
Haarausfall in Büscheln, extrem dünne, strähnige Haare	
Dünne, leicht reissende Fingernägel	
Lange Zyklen oder ausbleibende Regel, späte erste Regelblutung	
Häufige oder starke Regelblutungen, Dauerblutungen	
Erhöhte Abgangsgefahr, Ängste in der Schwangerschaft	
Nachlassende Libido (wegen Verspannung)	
Tendenziell häufiger Hunger (ohne zuzunehmen)	
Durchfall, Tendenz zum weichen Stuhl	
Menstruationskrämpfe, Verspannungen, Muskelkrämpfe, Bauchkrämpfe generell	

Allergien, Unverträglichkeiten (aber geringe Infektanfälligkeit)	
Tinnitus	
Osteoporose oder dessen Vorstufe	
Zystenbildung, PCO	
TOTAL B: (Anzahl X zusammenzählen)	

Um eine weitere Einschätzung über die «Fitness» Ihrer eigenen Schilddrüse zu machen, können Sie sich an Ihrer Aufwachtemperatur (Basaltemperatur) orientieren. Nach dem Erwachen schalten Sie das Licht ein und messen die Körpertemperatur, im Bett liegend, in der Achselhöhle mit einem Fieberthermometer. Diese Messung wiederholen Sie an 3–6 aufeinanderfolgenden Tagen. Beträgt die Durchschnittstemperatur weniger als 36,5°C benötigt die Schilddrüse eine Unterstützung.

Frauen, die den Eisprung noch haben, messen ab dem ersten Menstruations-Tag für ca. 6 Tage.

	Basaltemperatur (in °C)	Uhrzeit
1. Tag		
2. Tag		
3. Tag		
4. Tag		
5. Tag		
6. Tag		
Mittelwert:		

Name:	
Strasse:	
PLZ / Ort:	
Telefonnummer:	
E-Mail-Adresse:	
Datum:	

Auswertung	
Anzahl „X“ bei A:	Typische (Fehl-)Diagnosen - (vergebliche Behandlungen) bei unerkannter Schilddrüsenunterfunktion : Demenz/Alzheimer, Logopädie-Bedarf, Morbus Crohn, Frühzeitige Wechseljahre, Faulheit, Schlafkrankheit, Depression (Folge Psychopharmaka), IVF (künstliche Befruchtung), Niereninsuffizienz, Entwicklungsverzögerung in der Kindheit, Behinderung und Sonderschule.
Anzahl „X“ bei B:	Typische (Fehl-)Diagnosen - (vergebliche Behandlungen) bei unerkannter Schilddrüsenüberfunktion : Angststörungen, Psychosen (Folge Psychopharmaka), (frühzeitige) Osteoporose, Kinderwunschbehandlungen (IVF), AD(H)S, Jodgaben in der Schwangerschaft, unerklärliche Hochlagen von Progesteron und Testosteron, späte Menopause.

Für weitere Informationen oder eine individuelle Beratung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.