

Vorbereitungsbogen Schilddrüse

Name: _____

1. Messen Sie an 3 aufeinanderfolgenden Tagen 4 mal täglich die Körpertemperatur unter der Zunge.

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

2. Bringen Sie zum Termin (nach Möglichkeit) alte Arztbefunde und Laborwerte mit.

Folgende aktuelle Laborwerte sollten Sie bei Ihrem Arzt oder einem freien Labor bestimmen lassen: ft3, ft4, TSH, TPO-AK, TAK, TRAK, Ferritin, 25-OH-Vitamin D3, Vitamin B6 und Vitamin B12.

3. Bestehen akute Beschwerden, bitte markieren Sie diese:

| | | |
|------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| kann nicht lange durchhalten | Augenbrauen werden dünner | Libido vermindert |
| weniger Energie als andere | Haarausfall seitlich der Augenbrauen | Schmerzen in der Harnblase |
| tiefe Erschöpfung | Herzklopfen | Prämenstruelles Syndrom |
| lange Erholungsphasen | Zittern | starke Monatsblutung |
| Kältegefühl Hände und Füße | Durchfall | Schwellungen |
| hohes Cholesterin | Überempfindlichkeit, schreckhaft | Bluthochdruck |
| Reizdarm | Wutausbrüche | Hitzewallungen |
| Verstopfung | Ungeduld | |
| trockene Haut und Haare | Grippesymptome (ohne Grippe) | |
| Haare werden grau und weiß | Kopfschmerzen | |
| Schmerzen in der Harnblase | Körperschmerzen | |
| Rillen, brüchige Fingernägel | empfindliche Haut | |
| Gewichtszunahme | innere Unruhe | |
| Knochen- und Muskelschmerzen | Heißhungerattacken | |
| Ohrenjucken | Reisekrankheit | |
| Karpaltunnelsyndrom | Schläfrigkeit auf Kaffee | |
| Druck in der Kehle | häufiges Harnlassen | |
| Kloßgefühl | Durchschlafstörungen | |
| Konzentrationsstörungen | Allergien verschlechtern sich | |
| Vergesslichkeit | Infektneigung | |
| wie Watte im Kopf | alles besser nach 18 Uhr | |