

# Hashimoto-Symptombogen

Dieser Bogen dient Ihnen dazu, im Verlaufe des Tages zu notieren, inwiefern sich Ihre Körpertemperatur verändert.

Gerade dann, wenn Ihre Temperatur kurz nach Anstrengungen oder bei Müdigkeit absinkt, weist dies darauf hin, dass Ihr Hormonsystem nicht ordnungsgemäß arbeiten kann.

Bitte messen Sie Ihre Temperatur an drei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils vier Mal, indem Sie das Thermometer unter der Zunge platzieren.

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

Des Weiteren finden Sie hier eine Liste mit Beschwerden, die auf eine Unterfunktion Ihrer Schilddrüse hinweisen. Sie können zutreffende Beschwerden ankreuzen und zu Ihrem Arzt mitnehmen, um ihm bei der näheren Bestimmung seiner Diagnose zu helfen.

Es existieren drei Oberarten von Beschwerden, die auf eine Schilddrüsenunterfunktion hinweisen.

## 1. Beschwerden bei einer schwachen Schilddrüse:

- Kann nicht lange durchhalten
- Weniger Energie als andere
- Tiefe Erschöpfung
- Lange Erholungszeiten
- 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- oder Muskelschmerzen
- Ohrenjucken
- Karpaltunnelsyndrom
- Druck in der Kehle
- Kloßgefühl

## 2. Beschwerden bei einer Schwäche der Nebennierenfunktion:

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  
Schläfrigkeit auf Kaffee  
Häufiges Harnlassen  
Durchschlafstörungen  
Allergien verschlechtern sich  
Infektneigung  
Alles besser nach 18 Uhr

## 3. Beeinträchtigungen der Geschlechtsdrüsen:

Libido vermindert  
Schmerzen in der Harnblase  
Prämenstruelles Syndrom  
Starke Monatsblutung  
Schwellungen  
Bluthochdruck  
Hitzewallungen