

Vorbereitungsbogen Hormone



DIE GESUNDHEITSPRAXIS
Körper, Geist und Seele natürlich behandeln

Name _____

Datum 1. Tag der Messung _____

Messen Sie bitte an 3 aufeinanderfolgenden Tagen 4 mal täglich die Mundtemperatur.

| °Celsius | Nach dem Aufstehen | Gegen 11 Uhr | Gegen 16 Uhr | Vor dem Einschlafen |
|----------|--------------------|--------------|--------------|---------------------|
| 1. Tag | | | | |
| 2. Tag | | | | |
| 3. Tag | | | | |

Ihre Medikamente

Ihre derzeitigen Beschwerden

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