

Verlaufskontrolle

Name, Vorname

Temperaturmessung

Messen Sie bitte an 3 aufeinanderfolgenden Tagen 4 mal am Tag die Körpertemperatur unter der Zunge

Datum	Nach dem Aufstehen	11 Uhr	16 Uhr	vor dem Einschlafen

Aktuelle Beschwerden (bitte zutreffendes ankreuzen)

- weniger Energie als früher
- Augenbrauen werden dünner
- Libido vermindert
- tiefe Erschöpfung
- Haarausfall seitlich der Augenbrauen
- Schmerzen in der Harnblase
- lange Erholungszeiten
- Ängste bis Panik
- Prämenstruelles Syndrom
- Kältegefühl an Händen und Füßen
- Herzklopfen
- starke Monatsblutung
- Kloßgefühl
- Zittern
- Schwellungen, Ödeme
- Druck in der Kehle
- Überempfindlich, schreckhaft
- Bluthochdruck
- hohes Cholesterin
- alles besser nach 18 Uhr
- Hitzewallungen
- trockene Haut und Haare
- Infektneigung – öfter krank
- Zyklus länger als 29 Tage
- diffuser Haarausfall
- morgens schlapp, komme schlecht aus dem Bett
- Zyklus kürzer als 27 Tage
- Rillen, brüchige Fingernägel
- Wutausbrüche oder Ungeduld
- trockene Schleimhäute
- Haare werden grau oder weiß
- GrippeSymptome ohne Grippe
- Kinderwunsch (seit _____)
- Einschlafneigung tagsüber
- Kopfschmerzen
- Blähungen
- Konzentrationsstörungen
- Körperschmerzen
- Völlegefühl
- Vergesslichkeit
- empfindliche Haut
- Stuhlgang NICHT täglich (alle 2./3./4... Tage)
- Brain fog – Watte im Kopf
- innere Unruhe
- weicher Stuhlgang (oder auch Durchfall)
- ungewollte Gewichtszunahme
- Heißhungerattacken
- Toilettenpapierverbrauch beim Stuhlgang:
- Knochen- oder Muskelschmerzen
- Reisekrankheit
- hoch mittel wenig
- Ohrenjucken
- schlaftrig auf Kaffee
- Farbe des Stuhlgangs
- Karpaltunnelsyndrom
- häufiges Harnlassen
- Durchschlafstörungen
- dunkelbraun hellbraun
- Allergien verschlechtern sich
- sonstiges: _____