

Symptome

Also welche Symptome treffen aktuell auf dich zu? Lass uns einmal die wichtigsten Symptome durchgehen und skalieren.

Symptom	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wassereinlagerungen im Körper											
PMS											
Endometriose											
Wachstum von Myomen											
Gewichtszunahme											
langsamer Puls											
leichtes Frieren											
Verstopfung											
Müdigkeit											
Erschöpfung											
Langsamkeit im Sprechen und Denken											
Neigung zu Infektionen											
spröde, trockene Haut und Haare											
Haarausfall											
Libidoverlust											
Zyklusstörungen (zu lange oder zu kurze Zyklen – normal: 26/27 Tage)											
ungewollte Kinderlosigkeit											
Fehlgeburten											
Druck oder Schmerzen in der Schilddrüse											
Anschwellen von Fingergelenken											
Steifheit der Gelenke											
Muskelschmerzen											
starke Muskelverspannungen											
Karpaltunnelsyndrom											
Blähungen											
chronisches Müdigkeits-Syndrom											
Übelkeit											
Eisen- oder Vitamin B12-Mangel											
erhöhte Cholesterinwerte											
Depressive Verstimmungen											
Gereizte Stimmung/innere Wut											
erhöhter Blutdruck											
niedriger Blutdruck											
Angststörungen											

Skala 0 – 10 (0 – gar nicht, 1 – ganz wenig bis 10 – ganz stark)

4. Über- oder Unterfunktion oder doch ein Schub

Hier findest du die Übersicht an Symptomen in der Überfunktion.

Symptom	✓	Symptom	✓
Einschlaf-/Durchschlafprobleme		großer Appetit ohne Gewichtszunahme	
Schweißausbrüche		Hyperaktivität	
Reizbarkeit		Zu viel auf einmal zu wollen	
Massive Unruhe		Stressiger Lebensstil	
Ängste		Zwänge	
Hervortretende Augen		Konzentrationsschwierigkeiten	
Durchfall/weicher Stuhl		Fettige Haut oder Haare	
Pickel		Haarausfall	
Dünne/strähnige Haare		Empfindliche Fingernägel (dünn, reißen ein)	
Lange Zyklen		Wenig oder ausbleibende Periode	
Kopfschmerzen		Migräne	
Verkrampfungen		Verspannungen	
Allergien		Unverträglichkeiten	
Wenig Infektanfälligkeit		Bluthochdruck	
Herzrasen		Zittern	
Restless Legs (Unruhige Beine)		Tinnitus	
Osteoporose		Zysten	
PCOS		Gefahr für Fehlgeburt	
Druck auf der Schilddrüse			

Bitte zähle durch, wie viele der Symptome aktuell auf dich zutreffen, je zutreffendem Symptom vergibst du 1 Punkt:

Aktuelle Punktzahl Überfunktion:

Hier findest du nun die Übersicht an Symptomen in der Unterfunktion.

Bitte zähle auch hier durch, wie viele der Symptome aktuell auf dich zutreffen, je zutreffendem Symptom vergibst du 1 Punkt:

Symptom	✓	Symptom	✓
Frieren		Kalte Hände und Füße	
Verdauungsprobleme mit Blähungen, Verstopfung		Infektanfälligkeit	
Müdigkeit		Großes Schlafbedürfnis	
Schwäche		Unerklärliche Gewichtszunahme	
Niedriger Blutdruck		Dünnauslaufende, kurze Augenbrauen	
sich räuspern müssen		Heisere Stimme	
Unfruchtbarkeit		Nachlassende Libido	
Trockene, raue Haut und Haare		Schleimhaut neigt zu Entzündungen	
Depression		Antriebslosigkeit	
Konzentrations-/Gedächtnisschwäche		Wie benebelt sein	
Schwindel		Lange Zyklen oder ausbleibende Regel	
Gerillte, dicke Nägel		Ödeme	

Aktuelle Punktzahl Unterfunktion:



Zuletzt findest du hier noch eine Übersicht der typischen Symptome eines Schubs:

Symptom	✓	Symptom	✓
Starkes Krankheitsgefühl		Muskel- oder Nervenschmerzen	
Erschöpfung		Schluckbeschwerden	
Schmerzen an der Schilddrüse		Erhöhte Temperatur	

Aktuelle Punktzahl Schub: