

Fragebogen Hormone und Stoffwechsel

1. Bitte messen Sie an 3 aufeinanderfolgenden Tagen zu 4 unterschiedlichen Tageszeitpunkten Ihre Körpertemperatur **unter der Zunge**.

Die mehrmalige Messung der Körpertemperatur gibt uns ergänzende Hinweise auf Ihre hormonelle und stoffwechselbezogene Regulation.

Für Frauen mit natürlichem Zyklus empfiehlt es sich, am 2. oder 3. Zyklustag mit der Messung zu beginnen, um zyklusbedingte Temperaturanstiege rund um den Eisprung nicht zu berücksichtigen. Bei Einnahme hormoneller Verhütungsmittel ist dies nicht relevant.

	Nach dem Aufstehen	Gegen 11 Uhr	Gegen 16 Uhr	Vor dem Einschlafen
Tag1				
Tag2				
Tag3				

2. **Derzeitige Beschwerden** (bitte Zutreffendes ankreuzen)

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ Kann nicht lange durchhalten | ☐ <i>Knochen-und Muskelschmerzen</i> | ☐ Zittern (auch inneres) |
| ☐ Weniger Energie als andere | ☐ Karpaltunnelsyndrom | ☐ Häufiges Harnlassen |
| ☐ <i>Tiefe Erschöpfung</i> | ☐ Druck in der Kehle/ Kloßgefühl | ☐ Wutausbrüche |
| ☐ Lange Erholungszeiten | ☐ <i>Herzklopfen</i> | ☐ Ungeduld, innere Unruhe |
| ☐ Kältegefühl Hände und Füße | ☐ Äußere Augenbrauen werden dünner | ☐ Niedriger/hoher Blutdruck |
| ☐ Hohes Cholesterin | ☐ Ohrenjucken | ☐ Grippesymptome ohne Grippe |
| ☐ <i>Reizdarm</i> | ☐ <i>Gewichtszunahme</i> | ☐ Infektneigung |
| ☐ Verstopfung | ☐ Unruhe | ☐ Allergien verschlechtern sich |
| ☐ Trockene Haut und Haare | ☐ Heißhunger auf Zucker/Kohlenhydrate | ☐ <i>Zyklusstörung</i> |
| ☐ Diffuser Haarausfall | ☐ Kein Sättigungsgefühl | ☐ <i>Regelschmerzen</i> |
| ☐ Rillen, brüchige Fingernägel | ☐ Wassereinlagerungen | ☐ <i>Libidoverlust</i> |
| ☐ Haare werden grau oder weiß | ☐ Wechsel starke Aktivität/Erschöpfung | ☐ Schmerzen in der Harnblase |
| ☐ Einschlafneigung tagsüber | ☐ Schlafstörung | ☐ Häufige Harnwegsinfekte |
| ☐ Konzentrationsstörung | ☐ Energie am Abend, nach 18 Uhr | |
| ☐ Vergeßlichkeit | ☐ Ängste bis Panik | |
| ☐ Wie Watte im Kopf | ☐ Hitzewallungen | |

Weitere Beschwerden: