

Messe deine Körpertemperatur unter der Zunge!

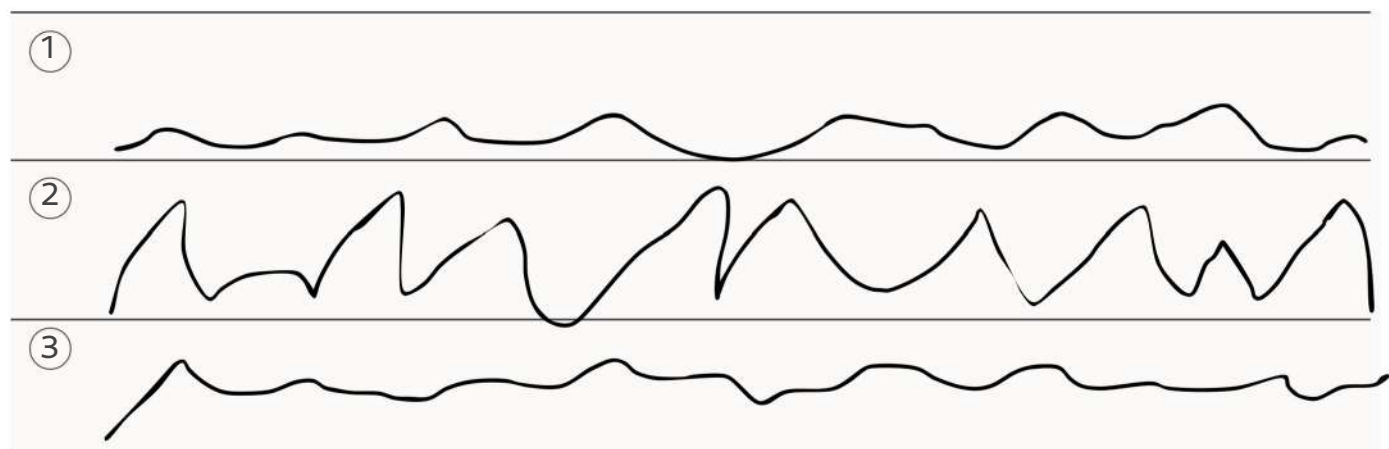
Wichtiges Tool, zur Überprüfung der Funktion von Nebennieren und Schilddrüse:

Messe bitte an 3 aufeinanderfolgenden Tagen - 4 mal am Tag - die Körpertemperatur unter der Zunge und trage sie in die Tabelle ein.

Die Körpertemperatur sollte - mit leichten Schwankungen - von morgens bis abends zwischen 36,6 - 37,0 °C liegen!

C°	morgens nach dem Aufstehen	gegen 11:00 Uhr	gegen 16:00 Uhr	vor dem Schlafengehen
1.Tag				
2.Tag				
3.Tag				

Auswertung der Körpertemperaturmessung



- 1 dauerhaft unter 36,6° - Schilddrüse ist hormonell schlecht eingestellt
- 2 "springende Temperatur" - Nebennieren sind schwach und regulieren nicht mehr
- 3 stabile Körpertemperatur über 36,6 - Schilddrüse gut eingestellt, Nebennieren stabil

HORMON CHECK

Wie gut können deine Hormon Achsen noch regulieren?

HORMON ACHSE 1

- | | |
|--|--|
| ☐ tiefe Erschöpfung | ☐ Schwindel, Benommenheit |
| ☐ kommt morgens nicht aus dem Bett | ☐ niedriger Puls |
| ☐ müde auf Kaffee | ☐ Magenschmerzen nach Stress |
| ☐ keinen Antrieb | ☐ Schlafstörung |
| ☐ schafft tägl. Anforderungen nicht mehr | ☐ Verstopfung |
| ☐ lange Erholungszeiten | ☐ nicht mehr belastbar |
| ☐ Gewichtszunahme um den Bauch | ☐ Energieeinbruch am Nachmittag, oft gegen 15-17 Uhr |
| ☐ niedriger Blutdruck | ☐ dünnes Nervenkostüm |
| | |
| ☐ Chronische Müdigkeit, auch nach langem Schlaf | ☐ Muskelabbau & schlechte Regeneration, langsamer Heilungsprozess |
| ☐ kalte Hände & Füße | ☐ Unfähigkeit zur Entspannung, innere Unruhe, Nervosität |
| ☐ Reizbarkeit, Ängstlichkeit | ☐ ausgebrannt |
| ☐ | ☐ Veränderter Blutzuckerhaushalt, Heißhunger auf Süßes oder Koffein |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |

HORMON CHECK

Wie gut können deine Hormon Achsen noch regulieren?

HORMON ACHSE 2

- | | |
|---|--|
| ☐ teigige Haut | ☐ letztes Drittel der Augenbrauen fehlt |
| ☐ ständig müde und energielos | ☐ Gehirnnebel - Brain Fog |
| ☐ Haarausfall am vorderen Haaransatz | ☐ schlechte Konzentration |
| ☐ plötzliches Ergrauen der Haare | ☐ Vergesslichkeit |
| ☐ ständiges Frieren | ☐ Verstopfung |
| ☐ diffuse Gewichtszunahme | ☐ weinerlich |
| ☐ Druck vorne am Hals | ☐ verlangsamter Stoffwechsel |
| ☐ Schluckbeschwerden | ☐ Gelenkschmerzen |

- | | |
|--|---|
| ☐ Muskelschmerzen | ☐ Phasen von Nervosität & Trägheit |
| ☐ Heiserkeit | ☐ rauhe, belegte Stimme |
| ☐ geschwollener Hals | ☐ hoher Cholesterinspiegel |
| ☐ Menstruationsstörungen | ☐ Stimmungsschwankungen |
| ☐ verlangsamte Herzfrequenz | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |

HORMON CHECK

Wie gut können deine Hormon Achsen noch regulieren?

HORMON ACHSE 3

☐ starkes nächtliches Schwitzen

☐ Schlafstörungen

☐ Hitzewallungen

☐ vaginale Trockenheit

☐ trockene Schleimhäute insgesamt

☐ unregelmäßige Menstruation

☐ reizbar

☐ ängstlich

☐ Stimmungsschwankungen

☐ Verwirrung

☐ Haarausfall

☐ Fettansammlung im Bauchbereich

☐ Brustspannen

☐ Kopfschmerzen-Migräne

☐ Blähungen

☐ verminderte Libido

☐ verstärkte Menstruation

☐ Juckreiz, wiederkehrende
Blasenentzündungen

☐ geschwächte Knochen

☐ Vermehrte Ängstlichkeit,
innere Unruhe,

☐

☐

☐

☐

Juckreiz, wiederkehrende

☐ Blasenentzündungen

☐ geschwollene Finger und Knöchel

☐ Osteoporose

☐

☐

☐

☐

☐

HORMON CHECK

Wie gut können deine Hormon Achsen noch regulieren?

HORMON ACHSE 4

- ☐ Fehlgeburten
- ☐ Zwischenblutungen
- ☐ Wassereinlagerungen
- ☐ fehlender Eisprung
- ☐ starke PMS Symptome
- ☐ schwache unregelmäßige Menstruation
- ☐ Migräne
- ☐ Schlafprobleme beim Einschlafen

- ☐ Stimmungsschwankungen
- ☐ trockene Haut
- ☐ Akne
- ☐ Gelenkschmerzen
- ☐ empfindliche Brust
- ☐ Blähungen
- ☐ Erschöpfung
- ☐ Schmierblutungen

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

HORMON CHECK

Wie gut können deine Hormon Achsen noch regulieren?

HORMON ACHSE 5

starkes Schwitzen

hoher Puls

Gewichtsverlust

Angst

nervös

Panik

Muskelschwäche

Herzrhythmusstörungen

Durchfall

Schlaflosigkeit

hervortretende Augäpfel

vergrößerte Schilddrüse

Zittern

Erschöpfung

schneller Herzschlag

Haarausfall

großer Appetit

nächtliche Unruhe, frühes Erwachen

vermehrter Stoffwechsel

starke innere Unruhe

HORMON CHECK

Wie gut können deine Hormon Achsen noch regulieren?

WEITERE SYMPTOME 6

- ☐ Schwäche
- ☐ ständige Lymphknotenschwellung
- ☐ laufend grippale Infekte
- ☐ Abgeschlagenheit
- ☐ diffuse Entzündungen im Körper
- ☐ entzündliche Gelenkveränderungen
- ☐ Rötungen
- ☐ langwierige Infekte

WEITERE SYMPTOME 7

- ☐ generalisierte Müdigkeit
- ☐ Zorn, Wut, Ungeduld
- ☐ Blutungsneigung
- ☐ Alkohol- oder Medikamentenunverträglichkeit, langsamer Abbau
- ☐ Übelkeit oder Juckreiz
- ☐ Unwohlsein in der Magengegend
- ☐ Hautausschläge, fahle, gelbliche Haut

WEITERE SYMPTOME 8

- ☐ Bauchschmerzen
- ☐ Reizdarm Symptomatik
- ☐ verstärkte Darmgeräusche
- ☐ Flatulenzen
- ☐ Gehirnnebel (Brain Fog), Konzentrationsprobleme
- ☐ Blähbauch
- ☐ Nahrungsmittel Unverträglichkeit
- ☐ Sodbrennen, saures Aufstoßen

- ☐ Chronische Entzündungen, auch in Gelenken oder Muskeln
- ☐ verstärkter Süßhunger
- ☐ Hautausschläge & Ekzeme, oft ohne ersichtlichen Grund
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐