HORMONKONTROLLBOGEN

Naturheilkunst Lotus
Heilpraktikerin Valentina Borowez

Bitte messen Sie Ihre Mundtemperatur an drei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils viermal täglich und tragen Sie die Messwerte in den Bogen ein. Ergänzen Sie außerdem alle Medikamente und Präparate, die Sie aktuell einnehmen, sowie Ihre derzeitigen Beschwerden. Bitte bringen Sie den ausgefüllten Bogen zu Ihrem nächsten Termin mit oder senden Sie ihn vorab an lotus-tcm@outlook.de.

Name: _____ **Geburtsdatum:** _____

Temperaturmessung

Tag / Datum	Direkt nach dem Aufwachen	ca. 11 Uhr	ca. 16 Uhr	Vor dem Einschlafen
1. _____	°C	°C	°C	°C
2. _____	°C	°C	°C	°C
3. _____	°C	°C	°C	°C

Besonderheiten während der Messtage

Hinweise zur Messung

Morgens: direkt nach dem Aufwachen, vor dem Aufstehen und vor jeder Aktivität. **Messort und Messdauer:** digital (2–3 Minuten) und analog (5–7 Minuten) unter der Zunge, möglichst nah am Zungenbändchen; Infrarotthermometer (wenige Sekunden) am Gaumenhintergrund messen, den Mund vorher fünf Minuten geschlossen halten **Abstand:** mindestens 20 Minuten zu Essen, Trinken und körperlicher Anstrengung.

Aktuelle Medikamente und andere Mittel

Bitte geben Sie Präparat, Dosierung und Einnahmezeitpunkt an.

Derzeitige Beschwerden

Bitte kreuzen Sie alle Beschwerden an, die derzeit auf Sie zutreffen.

- ☐ 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
- ☐ Ängste bis Panik
- ☐ Herzklopfen
- ☐ Zittern
- ☐ Durchfall
- ☐ Überempfindlich, schreckhaft
- ☐ Wutausbrüche
- ☐ Ungeduld
- ☐ Grippesymptome ohne Grippe
- ☐ Kopfschmerzen
- ☐ Körperschmerzen
- ☐ Empfindliche Haut
- ☐ Innere Unruhe
- ☐ Heißhungerattacken
- ☐ Reisekrankheit
- ☐ Schläfrig 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