

## Beobachtungsbogen zur Schilddrüsendiagnostik

### Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion

	Früh - Mittag	Mittag - Abend
Verdauungsträgheit, Blähungen, Verstopfung		
Häufiges Frieren oder Frösteln, kalte Hände oder Füße		
Unerklärliche Schwäche und Müdigkeit, Schlafbedürfnis		
Antriebs- und Motivationsschwäche		
Konzentrationschwäche, benebeltes Denken, Gedächtnisschwäche		
Schwindel (z.B. tanzende Sterne vor den Augen)		
Heisere, rauhe oder kratzige Stimme, ständiges Räuspern		
Depressionen, Mutlosigkeit		
Niedriger Blutdruck		

### in Phasen od. generell

Trockene, juckende, rissige, schuppige Außenhaut und Kopfhaut	
Unerklärliche Gewichtszunahme, Übergewicht, schweres Abnehmen bei Diät	
Schleimhautprobleme, Entzündungsbereitschaft (Gelenke, Vagina, Kopf, Magen, Darm)	
Strohige Haare, Haarausfall gleichmäßig am ganzen Kopf	
Finger-/Zehennägel mit Rillen, wulstig und dick, schwer zu schneiden	
Lange Zyklen oder ausbleibende Regel, späte erste Regelblutung	
Zeugungs-/ Empfängnischwierigkeiten bei Kinderwunsch	
Verschwinden der äußeren Augenbrauen und Wimpern	
Nachlassende, fehlende Libido (wegen Müdigkeit und Kraftlosigkeit)	
Immunschwäche, Infektanfälligkeit	
Schwellungen, Wasseransammlungen (Gesicht, Hände, Füße, Beine)	

Typische (Fehl-)Diagnosen - (vergebliche Behandlungen) bei unerkannter Schilddrüsenunterfunktion: Demenz/Alzheimer, Logopädie-Bedarf, Morbus Crohn, Frühzeitige Wechseljahre, Faulheit, Schlafkrankheit, Depression (Folge Psychopharmaka), IVF (künstliche Befruchtung), Niereninsuffizienz, Entwicklungsverzögerung in der Kindheit, Behinderung und Sonderschule

### Symptome einer Schilddrüsenüberfunktion

	Früh - Mittag	Mittag - Abend
Schweißausbrüche		
Bluthochdruck		
Ängste, Zwänge, Reizbarkeit und Überreaktion		
Unruhe, getrieben sein wie der Tiger im Käfig, Hyperaktivität		
Herzrasen, als hätte man zu viel Kaffee oder Red Bull getrunken		
Häufiges Zittern, Restless-Leg-Syndrom		
Häufige Kopfschmerzen / Migräne		

### in Phasen od. generell

Erschwertes Einschlafen und Durchschlafen	
Akne, viele Pickel, fettige Haut und Haare	
Keine, wenig Schleimhautsymptome trotz niedriger Estriolwerte	
Haarausfall in Büscheln, extrem dünne, strähnige Haare	
Dünne, leicht reißende Fingernägel	
Lange Zyklen oder ausbleibende Regel, späte erste Regelblutung	
Häufige oder starke Regelblutungen, Dauerblutungen	
Erhöhte Abgangsgefahr, Ängste in der Schwangerschaft	
Nachlassende Libido (wegen Verspannung)	
Tendenziell häufiger Hunger (ohne zuzunehmen)	
Durchfall, Tendenz zum weichen Stuhl	
Menstruationskrämpfe, Verspannungen, Muskelkrämpfe, Bauchkrämpfe generell	
Allergien, Unverträglichkeiten (aber geringe Infektanfälligkeit)	
Tinnitus	
Osteoporose oder dessen Vorstufe	
Zystenbildung, PCO	

Typische (Fehl-)Diagnosen - (vergebliche Behandlungen) bei unerkannter Schilddrüsenüberfunktion: Angststörungen, Psychosen (Folge Psychopharmaka), (frühzeitige) Osteoporose, Kinderwunschbehandlungen (IVF), AD(H)S, Jodgaben in der Schwangerschaft, unerklärliche Hochlagen von Progesteron und Testosteron, späte Menopause