



Vorbereitungsbogen

Temperatur in C°	Nach dem Aufstehen	11 Uhr	16 Uhr	Vor dem Einschlafen
Tag 1				
Tag 2				

Wenn Sie Befunde oder bereits aktuelle Blutwerte haben, dürfen Sie diese gerne mitbringen.

Beschwerden?

Erschöpfung/ nicht lange Durchhalten	Ängste bis Panik	Prämenstruelles Syndrom
Kältegefühl an Händen und Füßen	Herzklopfen	Unregelmäßiger Zyklus
Trockene Haare und Haut	Ungeduld/ innere Unruhe	Schwellungen
Gewichtszunahme	Zittern	Bluthochdruck
Gewichtsabnahme	Heißhungerattacken	Hitzewallungen
Verstopfung	Schlafstörungen	Zysten / Myome
Durchfall	Allergien	Verminderte Fertilität
Konzentrationsstörungen	Schlafstörungen	Migräne
Vergesslichkeit	Infektneigung	Erhöhtes Cholesterin
Watte im Kopf	Nachmittagstief	
Gelenkschmerzen	Alles besser nach 18 Uhr	
Kloßgefühl	Entzündungen	
Starke Monatsblutung		
Depressive Verstimmung		

