

Meine Symptomübersicht

	Intensität			Wochen		
	X	XX	XXX	1-6	7-15	16-30
1. Kopfwegh, Migräne						
2. Schwindelgefühle						
3. dunkle Ringe um die Augen						
4. Bindehautentzündung						
5. Lichtempfindlichkeit						
6. Nebenhöhlenentzündungen						
7. Tinnitus, Ohrensausen						
8. Zahnfleischbluten						
9. weiße Bläschen im Mund (Aphten)						
10. Herpes						
11. Halskratzen, -entzündungen						
12. einzelne Pickel						
13. Furunkel						
14. Heißhunger auf Süßes						
15. Atemnot, Asthma, Kurzatmigkeit						
16. Reizhusten						
17. Herzrasen						
18. Herzstechen						
19. Herzrhythmusstörungen						
20. Kreislaufbeschwerden						
21. starkes Schwitzen						
22. Übelkeit, Brechreiz						
23. Magenschmerzen						
24. häufiges Aufstoßen						
25. Appetitlosigkeit						
26. verminderte Alkoholverträglichkeit						
27. Heißhunger nach Salzigem						
28. Heißhunger auf Süßes						
29. Heißhungerattacken generell						
30. Sodbrennen						
31. Verstopfung						
32. Durchfall						
33. Schmerzen beim Stuhlgang						
34. Blasenschmerzen						
35. Nierenschmerzen						
36. Blähungen						
37. nachlassende Freude an Sex						
38. Rückenziehen, Rückenschmerzen						
39. Gelenkschmerzen in						
40. Krämpfe in Armen oder Beinen						
41. Verspannungen in.....						
42. Schwellung von.....						
43. Kribbeln u. Taubheitsgefühl in						
44. Zittern der Hände						
45. Fußpilz						
46. Depressionen						
47. Launen, Überreaktionen						
48. Vergesslichkeit						
49. Ängste						
50. Panikgefühle						
51. lähmende Müdigkeit						
52. Schwäche						
53. unerklärliche Gewichtszunahme						
54. unerklärliche Gewichtsabnahme						
55. trockenes Haar						
56. Haarausfall						
57. häufiges Frieren						
58. Bluthochdruck						
59. Blutdruck zu niedrig						
60. Schlafprobleme						
61. Prostatabeschwerden						
62. Schwierigkeiten beim Wasserlassen						

Bitte markieren Sie mit 1 – 3 Kreuzchen in die jeweiligen Spalten, wie oft sie von dem Symptom betroffen sind. Wer darüber hinaus bestimmte Symptome längeren Zeitintervallen zuordnen kann, möge dies ebenso eintragen.
 (X = hin und wieder; XX = öfter, regelmäßig in Phasen; XXX = sehr häufiges, wesentliches Problem, sehr stark)