

# Arbeitsblatt – Symptome bei Schilddrüsenunterfunktion & Hashimoto

Wie viele dieser Symptome erkennst du bei dir wieder? Bitte kreuze an, was auf dich zutrifft. Nicht alles muss auf dich zutreffen.

## 1. Verdauung & Stoffwechsel

- Blähungen
- Verstopfung
- Bauchschmerzen
- Sodbrennen / saures Aufstoßen
- Lebensmittelunverträglichkeiten (z. B. Gluten, Laktose, Histamin)
- Reizdarm
- Gewichtszunahme (selten Abnahme)

## 2. Schlaf

- Einschlaf- oder Durchschlafprobleme
- Wenig erholsamer Tiefschlaf
- Tagesmüdigkeit
- Einschlafneigung tagsüber

## 3. Haut & Haare

- Haarausfall
- Mattes Haar
- Frühes Ergrauen
- Dünne Augenbrauen
- Bruchige Nägel
- Trockene, raue Haut
- Akne / Unreinheiten
- Schlecht heilende Wunden

## 4. Temperaturregulation

- Kälteempfindlichkeit
- Niedrige Körpertemperatur
- Kalte Hände / Füße / Nase

- Gestörte Wärmeverteilung
- Selten oder kein Fieber

## **5. Herz & Kreislauf**

- Niedriger Puls
- Schwindel bei Lagewechsel
- Niedriger Blutdruck
- Herzklopfen / Herzrasen

## **6. Bindegewebe**

- Cellulite
- Schwellungen im Gesicht
- Ödeme / Wassereinlagerungen
- Geschwollene Hände oder Füße

## **7. Gehirn & Nervensystem**

- Konzentrationsprobleme
- Gehirnnebel
- Erschöpfung
- Vergesslichkeit
- Depressive Verstimmungen
- Angst oder Reizbarkeit
- Zittern

## **8. Schmerzen**

- Kopfschmerzen / Migräne
- Muskel- oder Gelenkschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Rücken- oder Nackenschmerzen
- Restless Legs
- Kribbeln oder Taubheitsgefühle
- Tinnitus

## **9. Sonstiges**

- Erhöhter Cholesterinspiegel
- Kloßgefühl im Hals
- Heiserkeit
- Häufiges Wasserlassen
- Allergien
- Trockene Augen
- Lange Erholungsphasen

## **10. Hormonhaushalt**

- Zyklusprobleme
- PMS
- Libidoverlust
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Wechseljahresbeschwerden

*Hinweis: Dieses Arbeitsblatt dient der Selbstbeobachtung und ersetzt keine medizinische Abklärung.*