Die Schilddrüsen-Checkliste

Die Schilddrüse reagiert sehr empfindlich auf Umweltgifte, Infektionen, Nährstoffmängel (Selen, Jod, Zink) sowie Stress. 20% der Frauen und 10% der Männer haben eine Schilddrüsenunterfunktion, aber über die Hälfte der Betroffenen weiß nichts davon.

	Ja	Nein
Meine Augenbrauen werden am äußeren Drittel dünner.		
Ich bin kälteempfindlich.		
Meine Hände und Füße sind immer kalt.		
Meine Haare werden dünner, fallen aus oder sind spröde.		
Ich habe eine dicke Haut und dicke Fingernägel.		
Meine Haut ist trocken.		
Meine Muskeln ermüden rasch, schmerzen oder sind schwach.		
Ich habe starke Menstruationsblutungen, erhebliche PMS-Beschwerden, andere Menstruationsbeschwerden oder bin unfruchtbar.		
Mein Sexualtrieb ist zurückgegangen.		
Ich bin ständig müde, besonders morgens.		
Ich habe Gedächtnislücken und Konzentrationsstörungen.		
Ich lagere Flüssigkeit ein (Schwellungen an Händen und Füßen).		
Es fällt mir schwer abzunehmen, oder ich nehme in letzter Zeit zu.		
Ich neige zu Verstopfung.		
Ich bin depressiv und apathisch.		
Ich habe eine Autoimmunkrankheit (z.B. Rheuma, MS, Lupus, Allergien oder wiederkehrende Hefepilzinfektionen).		
Ich habe einen niedrigen Blutdruck und einen langsamen Puls.		
Ich reagiere empfindlich auf Gluten oder habe Zöliakie.		
Ich bin Umweltgiften ausgesetzt.		
Ich esse viel Thunfisch und Sushi oder habe viele quecksilberhaltige Zahnfüllungen (Amalgam).		
Ich habe eine Strahlenbehandlung hinter mir.		
Ich trinke gechlortes oder mit Fluorid angereichertes Wasser.		
Schilddrüsenprobleme liegen bei mir in der Familie.		
Gesamtpunktzahl		