

Handhabung der Tabelle

Nur eine regelmäßig geführte Tabelle kann Ihnen dabei helfen, Ihren Beschwerden und deren Zusammenhänge auf die Spur zu kommen. Darum sollten Sie sie gewissenhaft führen.

Dazu gehört tägl. Datum, Uhrzeit und die Menge an Calcium und Vitamin D das Sie einnehmen.

Die Mengenangabe des Calciums und Vitamin D ist deswegen sinnvoll, da Sie bei Hoch - oder Runterdosierungen Ihres Medikaments einen schnellen Überblick bekommen, welche Beschwerden bei welcher Dosis besser, schlechter oder gleichbleibend sind.

Um die Tabelle effizient und zeitsparend nutzen zu können, ist es sinnvoll für die lange Liste der auftretenden Beschwerden Kürzel zu erstellen.

Treten Beschwerden auf so tragen Sie das entsprechende Kürzel unter „Beschwerden“ ein und in die Spalte „Uhrzeit“ die Uhrzeit als die Beschwerde anfing.

Bei Bewegung tragen Sie die Minutenanzahl ein die Sie mit Spazierengehen, Gymnastik, Treppensteigen, zu Fuß zum Einkaufen etc. verbracht haben.

Die Spalte Nahrung und Milchprodukte ist bei NSD-Erkrankten sehr wichtig!

Die enthaltene Menge an Calcium und Phosphat pro Nahrungsmittel wirkt sich nämlich bei regelmäßigem Verzehr auf den Calciumhaushalt und das Parathormon aus.

Hier schreiben Sie alle Mengenänderungen Ihrer Milchprodukte hinein, die Sie essen, oder auch falls Sie eine Diät beginnen.

Unter Besonderheiten fällt alles was nicht Ihrem Alltag entspricht wie Wetter, Urlaub, Infektion, OP, Untersuchungen

Aber auch große Familienfeiern und Festtage, Konzert- & Kinobesuche, Ausstellungsbesichtigung, usw.

Hier können Sie auch eintragen wenn Sie in der Nacht Beschwerden hatten – mit Uhrzeit und Beschwerdeangabe in den jeweiligen Feldern.

Bei den zusätzlichen Medikamenten schreiben Sie alle Tabletten, Topfen, Salben, Augentropfen, Zäpfchen, Desinfektionsmittel usw. rein, die Sie akut bei einer Erkrankung oder Behandlung benötigen. Z.B. bei einer Erkältung, oder bei einem verstauchten Fuß.

Auch Nahrungsergänzungsmittel wie Vitaminpräparate, Mineralstoff -und Spurenelement-Präparate werden hier eingetragen.

Sollten Sie eine homöopathische Therapie beginnen, so tragen Sie das jeweilige Medikament auch hier ein.

Treten Beschwerden besonders stark und heftig auf, so kennzeichnen Sie das kürzel mit einem Ausrufezeichen:
Ein Ausrufezeichen ist „stark“ , zwei Ausrufezeichen sind „sehr stark“ , und drei Ausrufezeichen sind „extremste Beschwerden“.

Abkürzungs - Liste der Beschwerden

A	=	Angst, Todesangst
B	=	Brennen in den Muskeln
D	=	Depressive Verstimmung, grundlose Traurigkeit
F	=	starkes Frieren
T	=	Tetanie
T1	=	Taubheitsgefühl in den Muskeln
K	=	Konzentrationsstörungen, Wortfindungsstörungen
K1	=	Kribbeln in Händen, Armen, Beinen, Lippen
M	=	extreme Müdigkeit
S	=	Schwindel
SMK	=	Schmerzen an Muskeln und Knochen
MDT	=	Magen-Darm-Trakt: Durchfall

Ü	=	Übelkeit
U	=	innere Unruhe, Zittern
Ö	=	Ödeme = Wassereinlagerungen
V	=	Verstopfung
W	=	Wundheilungsstörungen, Wunden heilen nur verzögert ab
Z	=	Zyklusstörung