

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 das tägliche Datum, die Uhrzeit und die Menge an SD-Hormon das Sie einnehmen.

Die Mengenangabe des SD-Hormons 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/Sport tragen Sie die Minutenanzahl ein die Sie mit Spazierengehen, Gymnastik, Treppensteigen, Zu Fuß zum Einkaufen etc. verbracht haben.

Unter Besonderheiten fällt zu den angegebenen Stichpunkten zusätzlich alles was nicht Ihrem Alltag entspricht. Also 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

Bei SD-Unterfunktion alphabetisch geordnet:

A	=	Abgeschlagen, schlapp, Leistungsabfall,
D	=	Depressive Verstimmung, grundlose Traurigkeit
F	=	starkes Frieren
G ↑	=	Gewichtszunahme trotz Appetitlosigkeit
H ↓	=	Hungerlos - kein Appetit
K	=	Konzentrationsstörungen
M	=	extreme Müdigkeit
PS ↓	=	niedriger Puls
S	=	Schwindel
SMK	=	Schmerzen an Muskeln und Knochen
MDT	=	Magen-Darm-Trakt: Durchfall
Ü	=	Übelkeit
U	=	innere Unruhe, Zittern, Angstzustände
Ö	=	Ödeme = Wassereinlagerungen

V	=	Verstopfung
W	=	Wundheilungsstörungen, Wunden heilen nur verzögert ab
Z	=	Zyklusstörung

Abkürzungs - Liste der Beschwerden

Bei SD-Überfunktion alphabetisch geordnet:

A	=	Abgeschlagen, schlapp, Leistungsabfall,
D	=	Depressive Verstimmung, grundlose Traurigkeit
G ↓	=	Gewichtsabnahme
H ↑	=	ständiger Hunger, verstärkter Hunger, verstärktes Essen
K	=	Konzentrationsstörung
MDT	=	Magen-Darm-Trakt: Durchfall
Ö	=	Ödeme = Wassereinlagerungen
PS ↑	=	hoher Puls
S	=	Schwindel
S1	=	starkes Schwitzen

T	=	Tremor = Feinschlägies Zittern der Hände
SMK	=	Schmerzen an Muskeln und Knochen
U	=	innere Unruhe, Zittern, Angstzustände
Ü	=	Übelkeit
V	=	Verstopfung
W	=	Wundheilungsstörungen, Wunden heilen nur verzögert ab
Z	=	Zyklusstörung

Falls Ihnen die hie raufgezählten Kürzel nicht ausreichen, oder Sie Beschwerden haben die hier nicht aufgeführt sind, so machen Sie Ihre eigenen Kürzel.

Sollte Ihre Tabelle weitere Unterteilungen haben wie z.B. Zyklustag (wichtig bei den Wechseljahren), Blutzucker, Blutdruck so drucken Sie sich die Schilddruesen Tabelle 2 aus.