

# Fragebogen

Dieser Fragebogen hilft Dir dabei, Dich und Deinen Hashimoto selbst besser einzuschätzen.

Hashimoto ist eine körperliche Erkrankung, aber sehr viele Auslöser finden wir auch im emotionalen Teil unseres Lebens und unserer Geschichte.

Es ist ein Unterschied, ob wir uns emotionale Auslöser und Verstärker für unsere Erkrankung ansehen, oder ob jemand versucht, uns in eine Psychoecke zu schieben, weil er oder sie mit ihrem Latein am Ende ist.

Das Eine ist das Wissen, dass Emotionales unseren Hashimoto beeinflusst und umgekehrt, unser Japaner auch unsere Stimmungen beeinflusst. Das Andere ist einfach Missachtung unserer Beschwerden durch jemanden, der uns nicht ernst nimmt.

Wir können so viel für uns und unser Wohlfühlen selbst in die Hand nehmen, deshalb meine Bitte an Dich:

Nimm Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden selbst in die Hand und übernimm damit selbst die Verantwortung, für Deine Lebensqualität.

Ich verspreche dir, dass auch du es schaffst,

## **„Endlich Hashimoto im Griff“**

zu haben.

Das ist kein Hexenwerk, sondern nur die Kombination von Wissen über den Japaner und einer effektiven Anleitung und Unterstützung, damit du es auch umsetzen kannst. Am Ende des Fragebogens findest du ein paar Vorschläge dazu.

Ich wünsche Dir tolle Erkenntnisse mit dem Fragebogen und gute Entscheidungen.

Wenn du Fragen hast, dann ruf mich an, schreibe mir, oder reserviere dir unverbindlich einen Wunschtermin in meinem Online-Kalender.

<https://ketoleo.youcanbook.me/>

So lernen wir uns kennen und schauen zusammen, ob und wie ich dich unterstützen kann.

Dein achtsamer Hashimoto Guide Angelika

## Körperliches

Kreuze alle Antworten an, die bei Dir zutreffen.

- Ich fühle mich mit der Diagnose allein gelassen
- Mein Arzt scheint meine Beschwerden nicht ernst zu nehmen
- Ich erhalte NICHT regelmäßig alle notwendigen Werte von meinem Arzt (TSH – fT3 – fT4 – TPO-AK – Vit. D )
- Die letzte Ultraschall-Untersuchung meiner Schilddrüse liegt mehr als 1 Jahr zurück
- Ich habe Schmerzen
- Ich bin müde
- Ich schlafe schlecht
- Auch wenn ich lange geschlafen habe, fühle ich mich beim Aufstehen nicht ausgeruht
- Ich habe Haarausfall – trockenes und struppiges Haar
- Ich habe splitternde oder weiche Fingernägel
- Ich leide unter unreiner Haut
- Ich habe Gewichtsprobleme
- Ich habe häufig Heißhunger
- Ich habe oft das Gefühl von „Watte im Kopf“ – „Gehirnnebel“
- Ich kann mich schlecht konzentrieren
- Ich habe Implantate (gleich welcher Art)
- Ich habe noch Amalgam oder Silberplomben an bzw. in meinen Zähnen
- Ich kann keinen Modeschmuck auf der Haut tragen
- Mir ist öfters (mehr als 1-2 x/Woche) etwas schwindelig
- Ich habe Herzrasen, oder spüre Herzaussetzer
- Ich nehme die Pille oder andere hormonelle Medikamente
- Ich habe Häufig Hunger nach salzigem
- Nach fettigem
- Nein, ich habe eher Hunger auf süßes.
- Meine Körpertemperatur ist meist niedriger als 36,3 Grad

Mehr als 10 Kreuze an dieser Stelle deuten darauf hin, dass Du mit Deinem Arzt, und wenn das nicht möglich ist, über ein Gespräch mit mir nachdenken solltest.

## Körperliches – Fortsetzung Teil 2

Kreuze alle Antworten an, die bei Dir zutreffen.

- Ich habe das Gefühl, dass etwas mit meinem Darm nicht stimmt
- Ich habe täglich weniger als 1 x oder mehr als 2 x Stuhlgang
- Ich habe häufig Blähungen
- Sowohl Blähungen wie auch Stühle sind übelriechend
- Mein Stuhlgang ist – sehr fest – sehr weich
- Ich esse häufig Nüsse
- Hülsenfrüchte
- Milchprodukte
- Ich kann mir nicht vorstellen auf Getreide und Getreideprodukte zu verzichten. (Brot, Kuchen, Panade, Nudeln,)
- Ich habe üblen Mundgeruch
- Ich bin kälteempfindlich
- Ich bin hitzeempfindlich
- Ich trinke täglich mehr als 2 Tassen Kaffee
- Ich trinke täglich Alkohol
- Ich habe in letzter Zeit länger als 2 Wochen Antibiotika genommen
- Ich habe Magensäurehemmer genommen oder nehme sie noch
- Ich habe Ausschläge, Akne oder Nesselsucht
- Ich habe eine geschwollene, fleckige oder belegte Zunge
- Ich habe oft eine geschwollene Hautpartie unter den Augen
- Ich habe dunkle Augenringe
- Ich habe oft geschwollene Finger oder Füße
- Ich nehme die Pille oder habe sie lange genommen
- Ich verwende oft Abführmittel, weil ich oft Verstopfung habe
- Ich esse selten bis nie fermentierte Lebensmittel

Mehr als 10 Kreuze an dieser Stelle deuten darauf hin, dass Deine Ernährung enormen Einfluss auf Deine Darm- und Hashimoto-Gesundheit hat. Das heißt viele Trigger (Auslöser) lassen sich mit einer Ernährungsumstellung bereits deutlich vermindern.

Meide so gut wie möglich: Gluten – Soja – Zucker – und Hülsenfrüchte.

## Emotionales

Kreuze alle Antworten an, die bei Dir zutreffen.

- Ich schlafe schlecht
- Ich schlafe zwar lange genug, bin aber nicht ausgeruht
- Ich habe viel Stress (im Sinne von Zeitdruck – viel Arbeit etc.)
- Ich habe oft Schuldgefühle
- Ich bin Perfektionist(in)
- Wenn mir jemand helfen will, dann lehne ich das ab, weil dass niemand so gut kann wie ich selbst
- Mein Partner gibt mir oft das Gefühl, nicht gut genug zu sein
- Ich selbst habe das Gefühl, nicht gut genug zu sein
- Wenn ich etwas falsch gemacht habe, beschimpfe ich mich im Stillen selbst dafür. So würde ich nicht mit meiner besten Freundin reden.
- Wenn ich mich an zurückliegende Gefühlsverletzungen erinnere, erlebe ich sie nochmals und fühle mich genauso verletzt wie damals.
- Ich habe gerne alles unter Kontrolle
- Ich habe viele Freunde verloren, weil ich mich selbst isoliere.
- Ich gehe nur ungern zur Arbeit, weil mir die Arbeit keinen Spaß mehr macht
- Oder weil ich einen Chef habe, der mich oft grundlos kritisiert
- Ich leide unter Mobbing am Arbeitsplatz, oder habe Mobbing in den letzten 5 Jahren selbst erlebt.
- Ich fühle mich verletztlich
- Ich fühle mich allein
- Ich fühle mich unverstanden, wenn es mir nicht gut geht
- Ich habe schon lange nicht mehr herzlich gelacht
- Ich schäme mich, wenn ich weinen muss
- Ich schäme mich für mein Aussehen (egal, ob wegen struppiger Haare, oder vermeintlicher Gewichtsprobleme)

## Emotionales

Kreuze alle Antworten an, die für Dich zutreffen.

- Wenn ich in einem dunklen Raum mit einer Taschenlampe in meine Augen leuchte, zieht sich die Pupille zusammen, öffnet sich aber kurz darauf wieder.
- Ich fühle mich oft hilflos
- Es fällt mir schwer, jemanden um Hilfe und Unterstützung zu bitten
- Ich habe „nah am Wasser“ gebaut
- Ich bin oft sehr gereizt

Es kann gut sein, dass Dir die Beantwortung, gerade des emotionalen Teils, etwas schwer fällt. Höre damit auf, wenn Du merkst, dass es Dich gerade zu sehr belastet und überfordert. Rom ist nicht an einem Tag erbaut worden und so eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst, muss nicht gleich an einem Tag erledigt sein.

Mehr als 10 Kreuze in diesem Teil des Fragebogens zeigen deutlich, dass auch emotionale Auslöser oder Verstärker Deines Japaners am Werke sind.

Alles was du tun kannst.

Abonniere meinen Newsletter und hole dir hier zusätzlich mein E-Book für Hashimoto:  
<https://ketoleo.de/wp-content/uploads/2019/05/Hashimoto-E-Book-K.pdf>

Nutze die Gelegenheit mit mir zu sprechen. Reserviere dir einen Termin in meinem Online-Kalender <https://ketoleo.youcanbook.me> . Ich schenke dir ein 20 Minuten Gespräch für deine Fragen und um zu schauen, wie ich dich unterstützen kann.

Mit den neuen Reset-Kursen wirst du die 3 Hauptursachen für deine Beschwerden los. Meine Empfehlung ist das Komplettdprogramm, aber du kannst natürlich auch mit diesem Fragebogen erkennen, welcher Kurs für dich der Richtige ist.  
<https://ketoleo.de/hashimoto-besiegen/>

In I. Quartal 2021 erscheinen weitere Einzelkurse zu spezifischen Problemen, mit denen du dir dein optimales Programm selbst zusammenstellen kannst. Die weiteren Infos dazu, bekommst du pünktlich in meinem Newsletter. Ein weiter Grund ihn zu abonnieren.

Es ist natürlich Dir überlassen, ob Du den emotionalen Teil des Fragebogens ernst nimmst, oder für Humbug hältst. Meine eigene Erfahrung und die meiner Kunden zeigt aber, dass hier sehr viel bewirkt werden kann, was sich dann auf unsere gesamte Gesundheit auswirkt. Ich habe mit Kundinnen erlebt, dass es manchmal erst wirklich voran ging, wenn hier Blockaden gelöst werden konnten.