Die Funktionsmessung

3-10 Tage. 4 Messungen täglich. Ein klares Bild für deinen Alltag.

Deine Laborwerte sind unauffällig. Doch dein Körper signalisiert etwas anderes.

Dieses Protokoll wurde entwickelt, um das sichtbar zu machen, was ein einzelner Laborwert selten zeigen kann: das Muster hinter deinem Wohlbefinden und deinen Stoffwechselprozessen.

Du brauchst nur ein digitales Thermometer und 10 Tage Konsequenz. Ich unterstütze dich dabei.

Was dich erwartet:

→ Seite 2 · Einleitung: Warum diese Messung?

→ Seite 3 · Schritt-für-Schritt-Anleitung

→ Seite 4 · Das Messprotokoll (10 Tage)

→ Seite 5 · Nächste Schritte & Auswertung

Warum diese Messung?

Schilddrüsen-Diagnosen landen oft in einer Grauzone. Deine Blutwerte liegen im Normbereich und trotzdem fühlst du dich nicht gut.

Das Problem: Ein einzelner TSH-Wert zeigt nur eine Momentaufnahme. Die Funktionsmessung zeigt dir das Muster dahinter.

Diese Symptome können auf eine Schilddrüsen-Unterfunktion hinweisen, auch wenn deine Laborwerte unauffällig sind:

· Bleierne Müdigkeit und Erschöpfung

· Nebel im Kopf, Konzentrationsprobleme

· Gewichtszunahme trotz unveränderter Ernährung

· Innere Daueranspannung oder Herzrasen

· Haarausfall, Kältegefühl, Blutdruckschwankungen

Was misst die Funktionsmessung genau?

Körpertemperatur und Ruhepuls sind direkte Spiegel deiner Stoffwechselaktivität. Wenn deine Schilddrüse nicht optimal arbeitet, zeigt sich das in diesen Werten, über den Tagesverlauf und über mehrere Tage hinweg.
Die Methode basiert auf den wissenschaftlichen Arbeiten von Dr. Broda Barnes, Dr. Bruce Rind und Dr. Denis Wilson, vertieft durch meine Ausbildung bei Dr. Bernd Rieger und der von mir entwickelten Auswerte-Matrix.

Sie liefert so ein Verlaufsbild, das kein einmaliger Labortest ersetzen kann und dir Aufschluss geben könnte.

Was passiert nach deiner Messung?

01 Du hast ein vollständiges Verlaufsbild deiner Schilddrüsenfunktion.

02 Du erkennst Muster – zum Beispiel morgendliche Tiefpunkte oder nachmittägliche Schwankungen.

03 Ich werte dein Protokoll persönlich aus und gebe dir eine fachliche Einschätzung für deinen nächsten Schritt.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Du brauchst: Ein digitales Thermometer (Zungenthermometer) und dieses Protokoll.

Miss mindestens 3 Tage, maximal 10 Tage lang, 4× täglich deine Temperatur – jede Messung dauert max. 1 Minute.

1 | Morgens: direkt nach dem Aufwachen

Noch im Bett liegend, bevor du aufstehst: Temperatur unter der Zunge messen, dann Puls am Handgelenk messen (15 Sek. zählen × 4). Energielevel auf Skala 1–10 notieren (siehe Tabelle unten).

2 | Vormittags · z. B. 10:00 Uhr

Mindestens 30 Minuten nach dem Frühstück. Komm zur Ruhe, sitze 5 Minuten still, bevor du misst. Kein Sport, keine Sauna, keine Kälte oder Hitze unmittelbar davor. Vorgehen genau wie beim Aufwachen.

3 | Nachmittags · z. B. 15:00 Uhr

Gleiches Vorgehen. Wähle eine Uhrzeit, die du täglich einhalten kannst.

4 | Abends · z. B. 20:00 Uhr

Letzte Messung des Tages. Mindestens 30 Minuten nach dem Abendessen. Notiere deinen Energielevel am Ende des Tages.

Wichtige Hinweise für genaue Messergebnisse:

· Vermeide unmittelbar vor der Messung: Essen, Trinken, Sport, Sauna, starke Kälte oder Hitze – all das verfälscht die Temperatur.

· Wir möchten deinen Ruhepuls messen – komm immer erst zur Ruhe.

· Frauen mit Zyklus: Notiere zusätzlich deinen Zyklustag. Das erlaubt eine noch präzisere Einordnung.

· Benutze jeden Tag dasselbe Thermometer und dieselbe Messtechnik.

· Wenn mal eine Messung ausfallen muss, ist das nicht schlimm – mach trotzdem weiter.

Die Energie-Skala (1–10)

1–2	Erschöpft / Bettlägerig
3–4	Deutliche Defizite / Brainfog
5–6	Funktional / Labil
7–8	Vital / Normalzustand
9–10	Übersteuert / Getrieben – „Wired but tired"

Das Messprotokoll – 10 Tage

Vorname: _____ Nachname: _____ Geb.-Datum: _____

Tag	Datum	Zykl.	Aufwachen			Vormittag			Nachmittag			Abend		
			Temp.	Puls	E.	Temp.	Puls	E.	Temp.	Puls	E.	Temp.	Puls	E.
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

Empfohlene Messzeiten: Aufwachen (direkt im Bett, circa 7 Uhr) · ca. 10:00 Uhr · ca. 15:00 Uhr · ca. 20:00 Uhr

Du möchtest deine Werte lieber digital notieren?

Öffne die digitale Version dieses Protokolls als Google Sheet und erstelle dir eine eigene Kopie:

→ **[GOOGLE SHEET LINK KLICKE HIER]**

Datei -> Kopie erstellen – dann gehört das Sheet dir.

JoenVital · Dirk Joensson · dirk.joensson@joenvital.de · joenvital.de

Deine Messwerte liegen vor.

Aber was bedeutet das jetzt genau?
Lass uns Licht ins Dunkel bringen.

Das persönliche Experten-Gutachten

Ich analysiere dein ausgefülltes Protokoll persönlich und gebe dir eine kurze Einschätzung, was deine Werte bedeuten könnten und was dein sinnvoller nächster Schritt sein könnte.

Was du bekommst:

✓Individuelle Matrix-Auswertung deines 3- bis 10-Tage-Verlaufs in einem kurzen Online-Gespräch

✓Einschätzung deiner Schilddrüsen- und Stoffwechselaktivität

✓Mündliche Empfehlung im Gespräch für deinen möglichen nächsten Schritt

✓Persönlicher Blick von jemandem, der seit 13+ Jahren mit Schilddrüsenpatienten arbeitet

Dein individuelles Stoffwechsel-Gutachten

bis 31.12.2026 kostenfrei

→ **Sende mir eine E-Mail mit einem Foto oder Scan** deines Protokolls an ***dirk.joensson@joenvital.de*** und sichere dir einen der freien Plätze für dein kostenloses Strategiegespräch.
Mein Team meldet sich dann, für eine **Terminabsprache**.

→ **Hinweis:** Es besteht kein Anspruch auf ein kostenfreies Strategiegespräch. Wenn die möglichen Termine für 2026 vergeben sind, endet dieses Angebot.