



Raus aus dem Hormonchaos

Ein Fragebogen in 7 Teilen

Du bist neugierig, ob bei deinen Hormonen alles in Ordnung ist oder ob es vielleicht irgendwo doch nicht ganz rund läuft?

Dann nutze den folgenden 7-teiligen Fragebogen, um einem Hormonchaos bei Cortisol, Östrogen, Testosteron, Schilddrüsenhormone und/ oder Progesteron auf die Schliche zu kommen. Mit Hilfe des Fragebogens kann man die häufigsten hormonellen Probleme und Ungleichgewichte ermitteln, die bei Frauen in der Zeit der fruchtbaren Jahre, der Prämenopause, den Wechseljahren oder in der Zeit nach der Menopause auftreten.

Lies die Liste der Symptome aufmerksam durch und markiere all die Punkte, von denen du betroffen bist. Zähle für jeden Teil die zutreffenden Punkte zusammen. Bitte beachte, dass jeder Teil bitte gesondert zusammengezählt werden muss, weil jeder Teil für die Auswirkungen eines Hormonungleichgewicht bei einem bestimmten Hormon steht.

Die Auswertung bekommst du, wenn du möchtest per Email. Du bist also herzlich eingeladen dich mit deinem Namen und deiner Email-Adresse einzutragen, damit ich dir die Auswertung und noch weitere Informationen schicken kann.



Teil 1

Hast du oder hattest du in den vergangenen 6 Monaten...

- Das Gefühl, unentwegt von einer Aufgabe zur nächsten zu hetzen?
- Das Gefühl, aufgedreht und trotzdem müde zu sein?
- Mühe, vor dem Einschlafen zur Ruhe zu kommen oder beim Einschlafen neuen Auftrieb, der dich lange wachhält?
- Einschlaf- oder Durchschlafprobleme?
- Ein Gefühl der Angst oder Nervosität – oder nicht zu bremsende, sich ständig kreisende Sorgen?
- Rasch auftretende Gefühle von Ärger oder Wut, vielleicht sogar begleitet von lautem Anschreien?
- Gedächtnislücken oder das Gefühl der mangelnden Konzentration, insbesondere unter Druck?
- Heißhunger auf Süßes, insbesondere in Stresssituationen (meist hast du Lust auf etwas mit Schokolade)?
- Eine Zunahme des Bauchumfangs auf mehr als 90 cm (also das gefürchtete Bauchfett – Achtung: Kein Blähbauch, der sich über den Tag ausbildet)?
- Hautkrankheiten, wie Ekzeme oder Neurodermitis oder einfach eine „dünne und sensible“ Haut (auch im sprichwörtlichen psychologischen Sinn)?
- Bluthochdruck oder Herzrasen, ohne äußeren Anlass?
- Einen hohen Blutzuckerspiegel (vielleicht fielen beim Hausarzt schon mal die Begriffe „Insulinresistenz“, „Prädiabetes“ oder sogar „Diabetes“)?
- Zitterigkeit, Nervosität und Konzentrationsstörungen zwischen den Mahlzeiten (auch als Blutzuckerschwankungen bekannt)?
- Verdauungsstörungen oder Sodbrennen?
- Größere Schwierigkeiten sich von körperlichen Verletzungen zu erholen?
- Unregelmäßige Monatszyklen?
- Verminderte Fruchtbarkeit?



Teil 2

Hast du oder hattest du in den vergangenen 6 Monaten...

- Müdigkeit oder Burn-Out (vielleicht hältst du deine Energie mit Koffein künstlich hoch oder du schläfst beim Lesen oder Fernsehschauen ein)?
- Einen Energieverlust, insbesondere am Nachmittag zwischen 14.00 und 17.00 Uhr?
- Das Gefühl, dass du eher das Negative als das Positive in deinem Leben wahrnimmst?
- Ein ungewohntes Gefühl, dass du Probleme nicht mehr zu fassen bekommst und sie auch nicht einfach lösen kannst?
- Das Gefühl, dass du die meiste Zeit unter Stress stehst. Alles erscheint schwieriger als bisher zu sein und/ oder du kannst mit diesem neuen Stressgefühl schlecht umgehen?
- Einschlaf- oder Durchschlafstörungen (besonders Durchschlafstörungen zwischen 1.00 und 4.00 Uhr nachts)?
- Einen niedrigen Blutdruck?
- Das Gefühl, dass dir schwindelig wird, wenn du schnell aus einer liegenden Position aufstehst?
- Immer wieder mit Krankheiten und Abgeschlagenheit zu kämpfen, also Erkältung, Magen-Darm-Infekt, Husten, Schnupfen usw.?
- Asthma, Bronchitis, chronischen Husten oder Allergien?
- Häufig einen niedrigen Blutzuckerspiegel oder häufig starke Blutzuckerschwankungen und damit häufig Heißhungerattacken?
- Ein verstärktes Verlangen nach Salz?
- Das Gefühl, du schwitzt übermäßig?
- Häufiger Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall. Oder weiche Stühle im Wechsel mit Verstopfung?
- Muskelschwäche und/ oder Muskel- oder Gelenkschmerzen?
- Hämorrhoiden oder Krampfadern?
- Eine verstärkte Blutungsneigung oder eine Tendenz zu blauen Flecken?
- Ein Schilddrüsenproblem, das behandelt wird. Zunächst geht es dir besser, doch plötzlich hast du wieder mit Herzklopfen, Herzrasen oder sogar Herzrhythmusstörungen zu kämpfen?



Teil 3

Hast du oder hattest du in den vergangenen 6 Monaten...

- Unruhezustände oder du hast häufig mit PMS (prämenstruelles Syndrom) zu kämpfen?
- Zyklisch auftretende Kopfschmerzen (insbesondere Menstruations- oder hormonell bedingte Migräne)?
- Schmerzende oder/ und geschwollene Brüste während deines Zyklus?
- Mit zunehmendem Alter unregelmäßige oder kürzere Menstruationszyklen?
- Sehr starke oder schmerzhaftes Periodenblutungen (sehr stark bedeutet, eine besonders dicke Binde oder ein Tampon, der min. alle zwei Stunden gewechselt werden muss; schmerzhaft bedeutet, du kannst nicht ohne Schmerzmittel auskommen)?
- Schwellungen, insbesondere an den Knöcheln und am Bauch und/ oder Flüssigkeitsansammlungen (d.h. du nimmst vor der Periode etwa 1,5 bis 2,5 kg zu)?
- Zysten in den Eierstöcken, in der Brust oder im Endometrium?
- Einen leichten Schlaf?
- Juckende und/ oder unruhige Beine, insbesondere in der Nacht?
- Zunehmende Schwerfälligkeit oder schlechte Koordinationsfähigkeit?
- Unfruchtbarkeit oder eingeschränkte Fruchtbarkeit (Du versuchst bereits seit 12 Monaten (< 35 J.) oder seit 6 Monaten (> 35 J.) schwanger zu werden)?
- Eine Fehlgeburt in den ersten zwölf Wochen?



Teil 4

Hast du oder hattest du in den vergangenen 6 Monaten...

- Ein Völlegefühl, Schwellungen oder Wassereinlagerungen?
- Einen auffälligen Pap-Abstrich bei der letzten gynäkologischen Untersuchung?
- Starke Blutungen oder postmenopausale Blutungen?
- Eine rasche Gewichtszunahme, insbesondere an den Hüften und am Gesäß?
- Eine zunehmende BH-Körbchengröße oder schmerzempfindliche Brüste?
- Endometriose oder schmerzhafte Periodenblutungen? (Endometriose = Teile der Gebärmutter Schleimhaut sind außerhalb der Gebärmutter versprengt z.B. auf den Eierstöcken oder in den Eingeweiden und verursachen sehr schmerzhafte Periodenblutungen)?
- Stimmungsschwankungen, PMS, depressive Verstimmungen oder „nur“ leichte Reizbarkeit?
- Eine weinerliche Stimmung, manchmal wegen gefühlt lächerlichen Dingen?
- Plötzliche Angstzustände oder -attacken?
- Migräne oder andere regelmäßig wiederkehrende Kopfschmerzen?
- Schlafstörungen?
- Ein Gefühl, wie benebelt durch den Tag zu gehen?
- Schwierigkeiten mit der Galle?



Teil 5

Hast du oder hattest du in den vergangenen 6 Monaten...

- Ein schlechtes Gedächtnis? (Du gehst in ein Zimmer und kannst dich nicht mehr erinnern, was du dort wolltest. Oder du weißt mitten im Satz nicht mehr, was du eigentlich sagen wolltest)?
- Eine psychische Labilität (vor allem im Vergleich zu der Zeit vor etwa 10 Jahren)?
- Depressionen, vielleicht auch mit Ängsten oder Trägheit?
- Falten?
- Nachtschweiß oder Hitzewallungen?
- Probleme mit dem Schlafen oder auch Aufwachen und nicht mehr Einschlafen können mitten in der Nacht?
- Blasenschwäche oder Dranginkontinenz?
- Häufig Blaseninfektionen?
- Schmerzende Gelenke?
- Keine Lust auf Sport mehr?
- Scheidentrockenheit, Reizungen oder Verlust des Empfindungsvermögens, so dass du Schwierigkeiten hast, einen Orgasmus zu bekommen?
- Feuchtigkeitsmangel z.B. trockene Augen, trockene Haut, trockene Klitoris?
- Verminderte Libido. Sie hat über einen längeren Zeitraum nachgelassen und jetzt wird dir klar, dass sie nur noch halb so stark ist wie früher?
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr?



Teil 6

Hast du oder hattest du in den vergangenen 6 Monaten...

- Eine übermäßige Beharrung im Gesicht, auf der Brust oder an den Armen?
- Akne?
- Fettige Haut und/ oder fettiges Haar?
- Kopfhaarausfall?
- Eine Verfärbung der Achselhöhlen. Die Haut ist dunkler und dicker als die normale Haut?
- Hautanhängsel, insbesondere an Hals und Oberkörper (Hautanhängsel sind kleine, hautfarbene Gewächse auf der Hautoberfläche. Sie verändern sich nicht und werden auch nicht größer)?
- Häufig eine Überzuckerung oder Unterzucker und/ oder starke Blutzuckerschwankungen?
- Eine verstärkte (emotionale) Reaktionsbereitschaft und/ oder Reizbarkeit oder außergewöhnlich aggressives oder autoritäres Verhalten (unkontrollierte, rasende Wut)?
- Depressionen? Ängste?
- Menstruationszyklen in einem Abstand von mehr als 35 Tagen?
- Eierstockzysten?
- Schmerzen in der Zyklusmitte?
- Unfruchtbarkeit oder eingeschränkte Fruchtbarkeit?
- Ein polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS)?



Teil 7

Hast du oder hattest du in den vergangenen 6 Monaten...

- Haarausfall, auch im äußeren Drittel der Augenbrauen und/ oder Augenwimpern?
- Trockene Haut?
- Trockenes oder struppiges Haar, das leicht unordentlich wird?
- Dünne, brüchige Fingernägel?
- Wassereinlagerungen oder geschwollene Knöchel?
- Ein paar zusätzliche Pfunde oder womöglich sogar mehrere Kilos, die du nicht mehr loswirst?
- Einen hohen Cholesterinspiegel?
- Keinen täglichen Stuhlgang oder das Gefühl, sich nicht vollständig entleeren zu können?
- Periodisch wiederkehrende Kopfschmerzen?
- Verminderte Schweißbildung?
- Muskel- oder Gelenkschmerzen oder einen schwachen Muskeltonus. (Es fühlt sich so an, als könntest du nichts mehr richtig tragen, weil dir die Kraft fehlt)?
- Ein Prickeln in den Händen und Füßen?
- Ständig kalten Hände und Füße?
- Ein Trägheitsgefühl?
- Müdigkeit, besonders morgens?
- Ein langsam arbeitendes Gehirn, langsames Denken, Konzentrationsschwierigkeiten?
- Eine geringe Libido, ohne zu wissen, warum das so ist?
- Depressionen oder Launenhaftigkeit?
- Starke Periodenblutungen oder andere Menstruationsbeschwerden?
- Unfruchtbarkeit oder eine Fehlgeburt? Frühgeburt?
- Eine vergrößerte Schilddrüse oder einen Kropf? Schluckbeschwerden?
- Schilddrüsenprobleme in der Familie?