



RAUS AUS DEM  
HORMONCHAOS

AUF WIEDERSEHEN -  
HORMONCHAOS

---

Hormon-Selbsttest mit  
Selbst-Auswertung



# SO GEHT ES

**WICHTIG: Der Selbsttest kann NICHT online, ausgefüllt werden!**

**Du musst ihn ausdrucken und dann kannst du ihn bearbeiten.**

## **Möglichkeit 1**



**Drucke** den Selbsttest aus.



**Kreuze** in jedem Frageteil die zutreffenden Antworten **an**.



**Addiere** die Übereinstimmungen und nutze die Ergebnisse für den Auswertungsteil.

Je mehr Übereinstimmungen du pro Frageteil hast, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass du dort ein hormonelles Problem hast.

## **Möglichkeit 2** (solltest du keinen Drucker haben)



**Notiere** dir deine Übereinstimmungen in jedem Frageteil auf einem Extrablatt.



**Addiere** die Übereinstimmungen auf dem Extrablatt und nutze diese Ergebnisse für den Auswertungsteil.

# WICHTIG ZU WISSEN

In den einzelnen Frageteilen wirst du häufiger nach deinem Zyklus befragt. **Falls du keine Periodenblutung mehr hast (auch schon seit mehreren Jahren) , beantworte trotzdem die Fragen zu deinem vergangenen Zyklus- und Menstruationsverhalten.** Das macht durchaus Sinn, auch wenn in der Menopause und Post-Menopause die Hormonmengen von Estradiol (=Östrogen) und Progesteron deutlich geringer sind als in den fruchtbaren Jahren.

**Die Erfahrung zeigt, dass sich die Beschwerden der Wechseljahre und Post-Menopause häufig auf hormonelle Ungleichgewichte in den fruchtbaren Jahren mit Menstruationsblutung zurückführen lassen.** Mit der Beantwortung dieser Zyklusfragen ist es oft möglich, die hormonellen Beschwerden besser einzuordnen. **Du bekommst also einen besseren Überblick, wo du vielleicht Unterstützung brauchen könntest, damit sich deine Beschwerden wieder verbessern und reduzieren.**

Ab Seite 13 findest du eine Auswertung. Anhand der Zahl deiner Übereinstimmungen in jeden Frageteil bekommst du einen grundsätzlichen Überblick, welche Hormone bei dir gerade verrückt spielen könnten. **Die Auswertung machst du für dich selbst.**

**Solltest du deine Ergebnisse und Auswertung mit mir persönlich besprechen möchten, dann nutze die kostenlose Hormon-Sprechstunde.**

Die Hormon-Sprechstunde kannst du einfach und unkompliziert auf [www.alexbröll.com/sprechstunde](https://www.alexbröll.com/sprechstunde) buchen.



## FRAGEBOGEN ZUR ÖSTROGENDOMINANZ

Kreuze alle Fragen, die auf dich zutreffen oder früher, als du noch eine Periodenblutung hattest, zutrafen, an.

Symptome der Östrogendominanz	
	Ich habe seit neuestem (vermehrt) Wassereinlagerungen in Brust, Beine, Füße, Oberschenkeln und/oder Armen.
	Ich habe bemerkt, dass ich (mehr) Fettgewebe (also ungewollte Gewichtszunahme) v.a. an Bauch, Hüften, Oberschenkeln, ggf. auch Konturverlust Taille-Hüfte habe.
	Ich habe Übergewicht/ Adipositas.
	Ich habe Schwierigkeiten abzunehmen, damit stagnierendes Gewicht, trotz Sport und gesunder Ernährung.
	Ich habe immer wieder Zwischenblutungen.
	Mir fällt auf, dass ich Schwellungen „ohne Grund“, zum Beispiel morgens direkt nach dem Aufstehen der Augenlider oder die Zunge habe.
	Ich leide (regelmäßig) an Kopfschmerzen/ Migräne, oft auch vor meiner Menstruationsblutung.
	Ich habe Bluthochdruck.
	Meine Menstruationsblutung ist häufig sehr schmerzhaft.
	Ich kenne bzw. bemerke, dass meine Blutung sehr stark ist bzw. seit längerem immer stärker wird.
	Meine Menstruationsblutung dauert immer länger an.
	Besonders vor oder während meiner Periodenblutung fühle ich mich weinerlicher und traurig.
	Ich fühle mich häufig und schnell gereizt, häufig auch vor der Menstruationsblutung. Ich kenne mich dann selbst nicht mehr und will so nicht sein.
	Ich kenne PMS-Beschwerden, mit Brustspannen, Schlafstörungen, Muskeln- und Gelenkschmerzen, Unterleibskrämpfen, Verdauungsbeschwerden und depressiver Verstimmung vor der Periodenblutung.
	Ich fühle mich müde und erschöpft, besonders vor meiner Periodenblutung.
	Ich kenne Ein- und Durchschlafstörungen.



Symptome der Östrogendominanz	
	Ich habe bemerkt, dass ich mehr Cellulite an den Oberschenkeln habe.
	Ich habe bzw. hatte Myome und Zysten in der Gebärmutter und/ oder Brust.
	Ich habe immer wieder mit Angstzuständen und Panikattacken zu kämpfen.
	Ich habe bzw. hatte Endometriose.
	Ich nehme bzw. nahm früher die Anti-Baby-Pille ein oder habe mit anderen künstlichen Hormonpräparaten verhütet.
	Ich habe bzw. hatte Probleme mit meiner Gallenblase bzw. sie musste sogar entfernt werden.

Je mehr Übereinstimmungen du in diesem Fragebogen ankreuzen konntest, desto wahrscheinlicher ist eine Östrogendominanz bei dir.

Eine Östrogendominanz bezeichnet den Zustand, wenn das Hormon Estradiol im Verhältnis zum Hormon Progesteron im Übermaß vorhanden ist. Häufig entsteht eine Östrogendominanz vor oder in den Wechseljahren und führt bei 30 - 70 % der Frauen zu behandlungsbedürftigen Beschwerden.

Du solltest mit einem ganzheitlichen Blick auf dein Hormonsystem schauen und auch die Unterstützung von Nebenniere, Schilddrüse und Darm in Betracht ziehen.



## FRAGEBOGEN ZUM PROGESTERONMANGEL

Kreuze alle Fragen, die auf dich zutreffen oder früher, als du noch eine Periodenblutung hattest, zutrafen, an.

Symptome des Progesteronmangels	
	Ich habe bzw. hatte immer wieder Zwischen- oder Schmierblutungen, kurz vor meiner eigentlichen Periodenblutung oder auch rund um den Eisprung.
	Mein Menstruationszyklus ist kürzer als 28 Tage. Es ist nicht selten, dass ich alle 3 Woche meine Menstruationsblutung habe bzw. hatte.
	Ich habe sehr starke Menstruationsblutungen, die auch bis zu 7 Tage anhalten kann.
	Ich habe einen sehr unregelmäßigen Zyklus. Manchmal warte ich länger als 40 Tage oder länger auf meine Periodenblutung.
	Meine Brüste schmerzen bzw. sind angeschwollen vor dem Einsetzen der Periodenblutung.
	Vor meiner Menstruationsblutung habe ich häufig mit Wassereinlagerungen zu kämpfen. Dann nehme ich innerhalb einen Tages mehrere Kilogramm zu.
	Einige Tage vor der Periodenblutung schwitze ich sehr stark, vor allem nachts, aber manchmal auch tagsüber.
	Seit einiger Zeit schlafe ich nicht gut ein bzw. durch. Manchmal kann ich gar nicht mehr einschlafen.
	Seit einiger Zeit habe ich mit vermehrtem Haarausfall bzw. stumpfen, trockenem Haar und Kopfhautjucken zu tun.
	Mir ist aufgefallen, dass meine Haut oft sehr trocken ist.
	Seit einiger Zeit habe ich kaum bzw. keine Lust mehr auf Sex. Das war früher anders.
	Ich habe Schilddrüsenprobleme bzw. ich nehme Schilddrüsenmedikamente ein.
	Morgens ist mir, besonders in den Tagen vor meiner Periodenblutung häufig übel.
	Ich hatte bereits eine/ mehrere Fehlgeburten.
	Ich habe Schwierigkeiten schwanger zu werden. Wir versuchen es bereits seit mehr als 6 Monaten.
	Mir ist aufgefallen, dass ich mich nur noch sehr schlecht konzentrieren kann.



Symptome des Progesteronmangels	
	Ich kann mir schlecht Dinge merken.
	Vor allem vor meiner Periodenblutung bin ich immer wieder sehr niedergeschlagen und traurig. Ich weine dann viel (obwohl es keinen Grund gibt) .
	Ich habe eine Depression.
	Ich fühle mich gegenüber meiner Familie, Freunden und Kollegen oft sehr angespannt und gereizt. Manchmal bin ich aus sehr aggressiv im Umgang mit ihnen.
	In den Tagen vor meiner Periode habe ich häufig bereits ein leichtes bis starkes Ziehen im Unterleib und/ oder Rücken.
	Vor meiner Periodenblutung spielt meine Haut verrückt. Im Gesicht, Dekolleté und auf dem Rücken habe ich viele Pickel.
	Ich habe immer wieder Kopfschmerzen, besonders häufig vor der Menstruationsblutung.
	Mein Verdauungssystem spielt oft vor der Menstruation verrückt. Häufig habe ich dann Durchfall oder Verstopfung, fühle mich aufgebläht und habe Bauchschmerzen.
	Vor meiner Periodenblutung habe ich immer wieder Heißhungerattacken.

Je mehr Übereinstimmungen du in diesem Fragebogen ankreuzen konntest, desto wahrscheinlicher liegt ein Progesteronmangel bei dir vor.

Ein Progesteronmangel kommt in der Regel in Kombination mit einer Östrogendominanz vor.

Was du gegen Östrogendominanz und Progesteronmangel tun kannst, erfährst du im Auswertungsteil des Fragebogens.



# FRAGEBOGEN ZUM CORTISOLSPIEGEL

Kreuze alle Fragen, die auf dich zutreffen.

Symptome bei einer Dysregulation des Cortisolspiegels	
	Ich fühle ich häufig sehr gehetzt und gestresst und habe Schwierigkeiten zu entspannen.
	Ich habe sehr oft Heißhunger auf Süßes, wie Kuchen, Kekse, Brot oder Nudeln. Erst wenn ich das gegessen habe, fühle ich mich wieder energievoller und entspannter.
	Ohne meinen morgendlichen Kaffee läuft nichts. Ich komme sonst nicht in die Gänge.
	Ich habe immer wieder bzw. grundsätzlich Bluthochdruck.
	Mir ist aufgefallen, dass ich große Probleme habe abzunehmen.
	Ich nehme vor allem am Bauch vorne zu.
	Nachmittags ab 14.00 bis 15.00 Uhr fühle ich mich total erschöpft und müde. Dann brauche ich einen weiteren Kaffee oder etwas Süße, damit ich bis zum Abend durchhalte.
	Seit einiger Zeit habe ich immer wieder Infekte. Ich habe auch Allergien bekommen, die ich früher nicht hatte.
	Ich fühle mich oft sehr niedergeschlagen und ängstlich und neige zu Gedankenkreisen.
	Ich kann nicht gut ein- oder durchschlafen.
	Morgens fühle ich mich, auch nach einer Nacht mit 7 bis 9 h Schlaf, nicht erholt und ausgeruht.
	Ich habe PMS-Beschwerden.
	Meine Verdauung macht mir (schon seit längerem) Beschwerden. Ich habe immer wieder Durchfall, Verstopfung, Blähungen oder ein Völlegefühl.
	Ich habe Diabetes, eine Insulinresistenz und/ oder einen erhöhten Cholesterinspiegel.
	Ich kann mich nicht mehr gut konzentrieren und brauche viel länger als früher, um meine Aufgaben zu Ende zu bringen.
	Ich kann mich zu nichts mehr motivieren. Ich bin nur noch erschöpft und müde. An Sport ist nicht mehr zu denken.



Symptome bei einer Dysregulation des Cortisolspiegels	
	Ich kann mir schlecht Dinge merken.
	Ich habe keine Lust mehr auf Sex.
	Ich habe eine Depression.
	Nach einem Infekt brauche ich sehr lange, bis ich mich davon erholt habe.
	Immer wieder quälen mich Schmerzen an verschiedenen Körperbereichen, mal schmerzt die Muskulatur, dann die Gelenke.
	Ich habe immer wieder chronische Nasennebenhöhlenentzündungen, Blasenentzündungen, Bronchitis, Herpes oder andere Entzündungen, die mich sehr viel Kraft kosten.
	Oft fühle ich mich abends viel fitter als morgens. Komme dadurch aber auch nicht zur Ruhe.

Je mehr Übereinstimmungen du in diesem Fragebogen ankreuzen konntest, desto wahrscheinlicher ist die Regulationsfähigkeit deines Cortisolspiegel verändert.

Bei langanhaltendem Stress neigt dein Stoffwechsel dazu, zunächst zu viel Cortisol auszuschütten. Mit der Zeit bzw. aufgrund von Regulationsstörungen sinkt die Ausschüttung des Cortisolspiegels immer weiter ab und es kann zu einem Cortisolmangel kommen.

Da Cortisol ein wichtiges Stresshormon ist, führt eine Störung in diesem System häufig zu sehr ausgeprägten Beschwerden.

Häufig ist die sog. Nebennierenschwäche ursächlich an den Symptomen einer Östrogendominanz und eines Progesteronmangels beteiligt. Hier gilt es dann, zunächst den Cortisolspiegel zu stabilisieren, um eine Verbesserung der Gesamtbeschwerden zu verbessern.



# FRAGEBOGEN ZUR SCHILDDRÜSENREGULATION

Kreuze alle Fragen, die auf dich zutreffen.

Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion	
	Ich bin ängstlicher als früher bzw. habe eine Angststörung.
	Ich fühle mich oft depressiv bzw. habe eine Depression.
	Ich fühle mich oft sehr müde und antriebslos.
	Mir ist aufgefallen, dass meine Haare vermehrt ausfallen. Auch an den Wimpern und Augenbrauen.
	Ich habe immer wieder (schon immer) Verdauungsbeschwerden, meist Verstopfung.
	Ich bin immer sehr schnell erschöpft und brauche viel Schlaf, um mich zu erholen.
	Mir fällt auf, dass ich mich sehr schlecht konzentrieren kann. Ich kann mich auch oft nicht an bestimmte Dinge erinnern.
	Ich habe in kurzer Zeit sehr stark Gewicht zugenommen (obwohl ich nicht anders gegessen habe).
	Seit einiger Zeit habe ich ein Engegefühl am Hals.
	Meine Stimme ist immer wieder rau bzw. ich muss mich häufig räuspern.
	Ich habe praktisch keine Lust mehr auf Sex.
	Meine Haut ist sehr trocken, meine Nägel sind sehr brüchig.
	Ich schlafe sehr schlecht, oft nicht gut ein oder durch und liege oft lange in der Nacht wach.
	Ich bin oft krank, fange mir jede kleine Erkältung ein.
	Ich habe immer wieder Schmerzen in den Muskel, manchmal auch ein Kribbeln in meinen Armen und Beinen.
	Meine Menstruationsblutung ist oft sehr unregelmäßig.
	Meine Blutung ist oft nur sehr schwach.
	Ich habe Schwierigkeiten schwanger zu werden.



Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion	
	Ich hatte eine Wochenbettdepression nach der Geburt meines Kindes.
	Ich habe PMS-Beschwerden.
	Ich habe ständig kalte Hände und Füße.
	Ich fühle mich total träge, beim Sprechen, in meinen Bewegungen, in meiner Motorik.
	In meiner Familie gibt es Schilddrüsenprobleme.
	Bei mir wurde eine Hashimoto-Thyreoiditis festgestellt.
	Ich habe einen Jodmangel.

Je mehr Übereinstimmungen du in diesem Fragebogen ankreuzen konntest, desto wahrscheinlicher ist es, dass deine Schilddrüse nicht optimal arbeitet.

Wie du in Modul 3 gehört hast, ist die Schilddrüse die Dirigentin deines Stoffwechsels. Wenn dieser Dirigentin zum Beispiel die entsprechenden Nährstoffe, wie Selen oder Jod fehlt, kann sie gar nicht „richtig“ dirigieren.

Dabei geht es in erster Linie nicht darum Nährstoffe zu ersetzen, sondern die RICHTIGEN Nährstoffe zu zuführen. Eine Kontrolle der Nährstoffversorgung und eine Untersuchung der Schilddrüse mit ALLEN wichtigen Schilddrüsenwerten ist sehr zu empfehlen, um die passenden Maßnahmen einleiten zu können.

Ein Besuch beim Hausarzt zu einem jährlichen Check-Up mit einem großen Blutbild und der Bestimmung der Schilddrüsenwerten TSH, fT3 und fT4 und ggf. auch der Schilddrüsenantikörper, ist sehr zu empfehlen.



## FRAGEBOGEN ZU DEN ANDROGENEN (MÄNNLICHE SEXUALHORMONE)

Kreuze alle Fragen, die auf dich zutreffen.

Symptome eines Androgenüberschusses	
	Mir fällt auf, dass ich eine übermäßige Beharrung im Gesicht, vor allem auf der Oberlippe, dem Kinn oder der Brust habe.
	Ich neige zu starker Akne, im Gesicht, auf dem Dekolleté und/ oder dem Rücken.
	Ich habe sehr schnell fettige Haut und/ oder fettige Haare.
	Mir ist aufgefallen, dass meine Haare vermehrt ausfallen.
	Meine Menstruationszyklen dauern sehr lange, oft mehr als 35 Tage.
	Meine Menstruationsblutung bleibt vollständig aus.
	Ich hatte/ habe Eierstockzysten.
	Mein Arzt hat ein PCO-Syndrom festgestellt.
	Ich fühle mich oft depressiv und/ oder mich quälen immer wieder Angstattacken.
	Bei mir gibt es den Verdacht / die Diagnose <i>Insulinresistenz</i> .
	Ich habe Schwierigkeiten schwanger zu werden.
	Ich habe die Pille abgesetzt und seither ist meine Periodenblutung ausgeblieben.

Je mehr Übereinstimmungen du in diesem Fragebogen ankreuzen konntest, desto wahrscheinlicher ist es, dass deine männlichen Hormone (= Androgene), z.B. Testosteron und DHEA, im Übermaß vorhanden sein könnten.

Falls du einen Kinderwunsch hast, ist es wichtig, den erhöhten Androgenspiegel zu reduzieren, damit sich ein regelmäßiger Eisprung einstellen kann. Auch hier ist natürlich die Ursachenforschung sehr wichtig, um nicht nur die Symptomatik zu behandeln, sondern die Ursache zu erkennen und zu verändern, damit ein regelmäßiger Zyklus stattfinden kann.



## AUSWERTUNG

Übereinstimmungen (Anzahl)	Es besteht die Möglichkeit einer/s...	Möchte ich behandeln
	<b>Östrogendominanz</b> , wahrscheinlich bei mehr als 4 Übereinstimmungen	
	<b>Progesteronmangel</b> , wahrscheinlich bei mehr als 4 Übereinstimmungen	
	<b>Cortisoldysregulation</b> , wahrscheinlich bei mehr als 4 Übereinstimmungen	
	<b>Schilddrüsendysregulation</b> , wahrscheinlich bei mehr als 4 Übereinstimmungen	
	<b>Androgenüberschuss</b> , wahrscheinlich bei mehr als 4 Übereinstimmungen	

Solltest du in mehreren Frageteilen mehr als 4 Übereinstimmungen haben, sortiere am besten deine Ergebnisse nach dem persönlichen Beschwerdegrad.

- Sind zum Beispiel deine **Menstruations-** oder **Wechseljahresbeschwerden** unerträglich, solltest du dich möglicherweise zunächst um deine **Sexualhormone (Progesteron/ Estradiol)** kümmern
- Fühlst du dich täglich **ausgelaugt, müde** und **konzentrationschwach**, solltest du dich zunächst um die **Nebenniere** kümmern.
- Machen dir die **psychische Beschwerden** und **Antriebslosigkeit** zu schaffen, dann solltest du auf jeden Fall mal deine **Schilddrüse** untersuchen lassen.

Manchmal ist das Hormonchaos auch sehr komplex. Solltest du gerne mehr Klarheit haben wollen oder die Zusammenhänge noch besser verstehen wollen, lade ich dich sehr gerne zur kostenlosen Hormon-Sprechstunde ein. Buche sie gerne einfach und unkompliziert auf [www.alexbröll.com/sprechstunde/](http://www.alexbröll.com/sprechstunde/).



## ÖSTROGENDOMINANZ

Ein Östrogenüberschuss, auch Östrogendominanz genannt, kommt heutzutage sehr häufig bei Frauen vor. **Es ist tatsächlich so, dass die meisten Frauen in den Wechseljahren eher an einer Östrogendominanz leiden, als einem Östrogenmangel.**

Bei der Östrogendominanz muss auch nicht zwingend der Östrogen (= Estradiolspiegel) überhöht sein. Viel häufiger ist das Verhältnis von Progesteron zu Estradiol zugunsten des Estradiols verschoben. Damit hat Frau häufiger mit einem Progesteronmangel zu tun, der dann dazu führt, dass das Estradiol im Verhältnis zum Progesteron zu hoch ist. Eine Nebennierenschwäche, Übergewicht und Fettleibigkeit, Ernährung mit viel rotem Fleisch aus konventioneller Tierhaltung, Nährstoffmangel oder das Absetzen der Pille kann Ursache für eine Östrogendominanz sein.

### Das solltest du tun bei...

- fünf oder mehr Übereinstimmungen:

Dein Östrogenspiegel ist vermutlich im Vergleich zum Progesteronspiegel zu hoch. **80 % der Frauen über 35 haben mit einer Östrogendominanz zu kämpfen.** Naturheilkundlich kannst du viel tun, um deine Östrogendominanz zu regulieren. Bewährt haben sich zum Beispiel die Kräuter Frauenmantel (Alchemilla), Traubensilberkerze (Cimicifuga ramosa) oder auch Mönchspfeffer (Agnus castus). Unterstütze außerdem deine Verdauung und führe ausreichend Bitterstoffe zu.

**Du solltest aktiv werden Es gibt viel, was du selbständig tun kannst.**



In meinem **Hörbuch „Hilfe mein Östrogen spinnt“** bekommst ein **1.Hilfe-Protokoll an die Hand**, um Estradiol und Progesteron natürlich auszugleichen. Gehe einfach auf [www.alexbröll.com/hoerbuch/](http://www.alexbröll.com/hoerbuch/) und **höre kostenfrei in die ersten 2 Kapitel** rein.

Die Östrogendominanz verstehen - Und ganz effektiv und nachhaltig etwas dagegen tun? **Dabei kann dich mein Selbstlern-Onlinekurs unterstützen.**

Mit Hilfe dieses Onlinekurses kannst du die Östrogendominanz noch besser verstehen und damit noch effektiver dagegen angehen.

**Du lernst die Hintergründe, Ursachen und vor allem die besten naturheilkundlichen und ganzheitlich angelegten Maßnahmen gegen Östrogendominanz und Progesteronmangel kennen.**

Gehe einfach auf [www.alexbröll.com/oestrogendominanz/](http://www.alexbröll.com/oestrogendominanz/) und erfahre mehr über die Inhalte des Kurses. Der Kurs kann eine gute und kostengünstigere Alternative zum 1:1-Coaching sein und dir bereits sehr gut weiterhelfen.

- bis vier Übereinstimmungen:

Bei dir entwickelt sich möglicherweise gerade eine Östrogendominanz. Nimm dieses Ergebnis nicht auf die leichte Schulter und tue frühzeitig etwas dagegen. Beobachte deinen Zyklus und überprüfe, ob es ungewollt in deinem Umfeld Quellen gibt, die deinen Östrogenspiegel ansteigen lassen könnten.

Wenn du mehr wissen willst, wie du präventiv etwas gegen die Östrogendominanz vorgehen kannst, höre dir gerne diese beiden Podcastfolgen an.

- [7 Kräuter, die dir bei einer Östrogendominanz helfen können](#)
- [Weitere 7 Pflanzen, die dir bei einer Östrogendominanz helfen können](#)



## PROGESTERONMANGEL

Ein Progesteronmangel kommt meist in Zusammenhang mit einer Östrogendominanz vor. Frauen mit Progesteronmangel haben häufig Schlafstörungen. In der zweiten Zyklusphase machen ihnen PMS-Beschwerden oft stark zu schaffen und besonders die psychische Belastbarkeit ist sehr reduziert.. Es besteht auch der Verdacht, dass niedrige Progesteronwerte die Entwicklung von Gebärmutterkrebs begünstigen kann.

**Die Auslöser der Östrogendominanz treffen damit auch auf die Entwicklung eines Progesteronmangels zu.** Zusätzlich spielt übrigens auch eine andauernde Stressbelastung, Schilddrüsenunterfunktion oder das Absetzen der Pille eine große Rolle bei einem Progesteronmangel.

### Das solltest du tun bei...

- fünf oder mehr Übereinstimmungen:

Du hast höchstwahrscheinlich einen zu niedrigen Progesteronwert im Vergleich zum Östrogenspiegel. Damit spielt vermutlich dein Zyklus verrückt oder du hast Hitzewallungen, Schlafstörungen oder fühlst dich niedergeschlagen und ausgelaugt. Du solltest dringend etwas gegen die Östrogendominanz und den Progesteronmangel tun. Die og. Kräuter, Frauenmantel, Traubensilberkerze oder Agnus castus können eine naturheilkundliche Möglichkeit sein. Studien haben gezeigt, dass auch die Einnahme von Magnesium die Bildung von Progesteron begünstigen kann. Bei deutlichen PMS-Beschwerden und anderen starken Symptomen empfehle ich dir therapeutische Unterstützung. Wenn du mehr über naturheilkundliche Wege raus aus dem Progesteronmangel erfahren willst, dann lade ich dich sehr herzlich in die [kostenlose Hormonsprechstunde](#) ein.



- drei oder vier Übereinstimmungen:

Du solltest dich um diese Hormonschwankungen kümmern. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit viel grünem Gemüse, wenig Fleisch und vielen Ballaststoffen kann oft sehr gut unterstützen. Verzichte auf Industriezucker, Alkohol und Kaffee.

- weniger als drei Übereinstimmungen:

Dein Progesteronmangel ist noch nicht sehr ausgeprägt. Damit es so bleibt, sorgen dafür, dass du dich ausgewogen ernährst. Vermeide Stress und schaffe dir Ruheoasen und Zeiten zum Entspannen. Stress kann sehr schnell den Progesteronmangel verstärken. Ein Zyklustagebuch hilft zusätzlich die drei verschiedenen Phasen - Follikel- und Lutealphase und Menstruationsblutung zu beobachten. Je besser du deinen Zyklus kennenlernst, desto besser kannst du einschätzen, ob etwas möglicherweise aus dem Ruder läuft.

Die Empfehlungen, die ich dir bei der Östrogendominanz gegeben haben, also das **Hörbuch** oder den **Onlinekurs** zu verwenden, gelten auch beim Progesteronmangel uneingeschränkt, da **Progesteronmangel und Östrogendominanz immer gemeinsam auftreten.**

Folgende Podcastfolgen kann ich dir zum Progesteronmangel empfehlen.

- [Zyklus 1on1 - Das kann hinter deinen Zyklusproblemen stecken](#)
- [Zyklus 1on1 - Das kannst du sofort gegen deine Periodenbeschwerden tun](#)



# CORTISOLDYSREGULATION

Cortisol ist ein sehr wichtiges Stresshormon. Wenn du dich morgens wie erschlagen fühlst, nicht aus dem Bett kommst, immer wieder Konzentrationsstörungen hast oder häufiger krank bist, kann das bedeuten, dass die natürliche Regulation deines Cortisolspiegels durcheinander geraten ist. Das kann bedeuten, dass du zum Beispiel morgens einen zu niedrigen Cortisolspiegel hast, aber abends ist der Cortisolwert dann zu hoch. Ein Cortisolüberschuss und -mangel kann im Tagesverlauf nacheinander auftreten und dich langfristig krank machen.

## ***Das solltest du tun bei...***

- fünf oder mehr Übereinstimmung:

Achtung ein schwankender Cortisolspiegel beschleunigt den Alterungsprozess. Je höher bzw. unregulierter dein Cortisolspiegel auf Dauer bleibt und du langanhaltenden Stressphasen ausgesetzt bist, desto eher läufst du Gefahr in einen Burn-Out zu rutschen. Du solltest dir auf jeden Fall fachliche Unterstützung. Die Gefahr von Bluthochdruck, Gewichtszunahme (meist am Bauch), Erschöpfung, chronischen Schmerzen oder Autoimmunerkrankungen ist hoch.

Komm in die [\*\*kostenlose Hormonsprechstunde\*\*](#). Dort können wir ganz konkret besprechen, was du jetzt tun solltest.

Um eine Behandlung dieser Dysregulation, häufig auch als Nebennierenerschöpfung bezeichnet, wirst du nicht herum kommen. Meist braucht es hier die Unterstützung mit hochdosierten Nährstoffen und Heilpflanzen, sowie eine Veränderung des Alltags, damit sich die Stressbelastung reduziert und damit auch der Cortisolspiegel wieder normalisiert.



- Drei oder vier Übereinstimmungen:

Noch ist die Cortisoldysregulation nicht zu stark ausgeprägt. Häufig bringt die Fehlregulation allerdings andere hormonelle Beschwerden, wie Östrogendominanz, Progesteronmangel oder eine Schilddrüsenunterfunktion mit sich.

Eine naturheilkundliche Unterstützung mit Kräutern und Vitaminen kann nicht schaden.

Verzichte vorbeugend auch auf alle stimulierenden Getränke, wie Kaffee oder Alkohol. Eine ausgewogene, möglichst zuckerfreie Ernährung ist sehr zu empfehlen. Tryptophanreiche Lebensmittel, wie Amaranth, Quinoa, Bananen, Cashewkerne oder auch Kakao in Bitterschokolade kannst du ebenfalls verwenden. Tryptophan ist die Vorstufe von Serotonin und dieser Neurotransmitter ist nicht nur stimmungsfördernd, sondern bremst auch die Stressreaktion.

- Drei oder vier Übereinstimmungen:

Stress lässt sich in unserer heutigen Gesellschaft nicht mehr vermeiden.

Sorge gut für dich. Je eher du Stress reduzierst und viele

Entspannungsmomente in deinen Alltag einbaust, desto besser kann sich

dein Cortisolspiegel regulieren. Regelmäßige Bewegung (gerne an der

frischen Luft), eine ausgewogene Ernährung und einfache

Entspannungstechniken sind eine wunderbare Prävention einer

Nebennierenererschöpfung.

Du kannst mehr zur Cortisoldysregulation in diesen Podcastfolgen erfahren.

- [Das macht Dauerstress mit deinem Körper](#)

- [Ausgelaugt und dauermüde](#)



# SCHILDDRÜSENDYSREGULATION

Die Schilddrüse ist dein Stoffwechsel“regulator“. Ist die Schilddrüse optimal am Arbeiten, dann funktioniert zum Beispiel deine Energiegewinnung gut. Du verbrennt richtig gut Energie und das wieder rum bedeutet, dass du nur wenig Energie in Form von Fett speichern musst. Entwickelt sich allerdings eine Schilddrüsenunterfunktion dann wird dein Stoffwechsel träge. Du nimmst möglicherweise ungewollt zu oder fühlst dich ganztägig schlapp und antriebslos.

## ***Das solltest du tun bei...***

- fünf oder mehr Übereinstimmung:

Lass bei deinem Hausarzt oder Heilpraktiker unbedingt die Schilddrüsenwerte TSH, **ft3** UND **ft4** bestimmen. Übrigens die alleinige Bestimmung des TSH-Werts ist nicht aussagekräftig. Du solltest immer auch die anderen Schilddrüsenwerte bestimmen lassen. Eine umfangreiche Blutuntersuchung, mit der Bestimmung deines Eisenwertes, Jod, Selen, Magnesium, Zink oder auch Vitamin D und Vitamin B 12 solltest du gleich mit untersuchen lassen. Ein aussagekräftige Bewertung deiner Blutwerte hilft bei der Behandlung der Schilddrüsendysregulation.

In der **kostenlose Hormonsprechstunde** erkläre ich dir sehr gerne die konkreten Zusammenhänge zwischen Schilddrüsenunterfunktion und Östrogendominanz, Progesteronmangel und Nebennierenschwäche. Eine Schilddrüsenunterfunktion sollte immer behandelt werden. Oft können hier auch naturheilkundliche Mittel und Nährstoffe, wie Jod und Selen die schulmedizinische Behandlung sehr gut unterstützen.

Geh einfach auf [www.alexbröll.com/sprechstunde](http://www.alexbröll.com/sprechstunde) und buch dir ganz unkompliziert jetzt gleich einen kostenlosen Termin.



- drei oder vier Übereinstimmungen:

Möglicherweise entwickelt sich gerade eine Schilddrüsenunterfunktion bei dir. Häufig sind hormonelle Veränderungen, wie Schwangerschaft, Wechseljahre oder auch das Absetzen der Pille Auslöser für eine Schilddrüsenunterfunktion. Auch chronische Entzündungsprozesse können eine Schilddrüsenunterfunktion triggern. Die Hashimoto-Thyreoiditis betrifft meist nur Frauen und ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das eigene Immunsystem langsam die Schilddrüse zerstört. Deshalb solltest du immer auch ein Auge auf chronische Entzündungen in deinem Körper haben.

Deine Schilddrüse braucht zur Bildung der Schilddrüsenhormone Selen und Jod. Sorgen also dafür, dass du über die Nahrung genügend Jod und Selen aufnimmst. Eine chronische Stressbelastung beeinflusst meist sehr negativ die Schilddrüse und „macht“ sie langsam und träge. Ein ausgewogenes Stressmanagement und eine ausgewogene und anti-entzündliche Ernährung solltest du unbedingt beachten, um deine Schilddrüse bestmöglich zu unterstützen.

Diese Podcastfolgen kann ich dir sehr empfehlen.

- [Wie sich die Östrogendominanz auf deine Schilddrüse auswirkt](#)
- [8 Wege, wie du deine Schilddrüse stärken kannst.](#)



# ANDROGENÜBERSCHUSS

Erhöhte Androgene können eine Insulinresistenz begünstigen und in der Folge ggf. Prädiabetes und Diabetes mellitus Typ 2 verursachen. Ursachen für einen Androgenüberschuss kann chronischer Stress, übermäßiges Körperfett oder das Absetzen der Pille sein. Androgene sind die männlichen Geschlechtshormone, wie Testosteron, Dehydroepiandrosteron (DHEA), Androstendion, Dihydrotestosteron (DHT).

Übrigens: Ein Androgenüberschuss ist die häufigste hormonelle Ursache bei Frauen für Unfruchtbarkeit. Meist spricht man schulmedizinisch dann von einem PCO-Syndrom.

## ***Das solltest du tun bei...***

- fünf oder mehr Übereinstimmung:

Ein hoher Androgenspiegel verursacht Symptome, wie Haarausfall, Akne, unkontrollierte Gewichtszunahme und unregelmäßige Menstruationen. Du solltest dir Unterstützung holen. Besonders, wenn auch dein Insulinspiegel betroffen ist. Ein chronisch-erhöhter Insulinspiegel führt langfristig zu Diabetes Typ 2, aber auch zu Gefäßverengungen und damit zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In meiner Erfahrung ist häufig auch das Absetzen der Pille eine wichtige Ursache für einen hohen Testosteronspiegel.

Wenn du erfahren willst, wie du einem Androgenüberschuss natürlich begegnen kannst, dann lade ich dich herzlich in die [kostenlose Hormonsprechstunde](#) ein. In einem 30-minütigen Einzelgespräch bekommst du einen Überblick über dein Beschwerdebild und mögliche natürlichen Behandlungswege.



- drei oder vier Übereinstimmungen:

Solltest du die Vermutung haben, dass dein Androgenspiegel zu hoch ist, beobachte auch mal dein Essverhalten. Hast du Energieeinbrüche und dann daraufhin Heißhungerattacken? Sollte das so sein, dann ist eine Blutzuckermessung im Nüchternzustand bei deinem Hausarzt möglicherweise sinnvoll.

Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind ganz besonders in diesem Fall sehr zu empfehlen. Eine Gewichtsabnahme vermindert die Insulinresistenz und senkt den Androgenspiegel. Du solltest auf eine ballaststoff- und zinkreiche Ernährung achten.

---

Herzlichen Glückwunsch, du hast dein Hormonfragebogen durchgearbeitet und vielleicht festgestellt, dass einige Hormonsysteme bei dir aus dem Gleichgewicht geraten sind. Was jetzt genau zu tun ist, ist natürlich abhängig von deinen individuellen Ergebnisse. Wenn du wissen willst, was du jetzt tun solltest, empfehle ich dir die kostenlosen Hormonsprechstunde. Egal, ob du kaum oder deutliche Übereinstimmungen in den einzelnen Teilen hattest, in unserem persönlichen Gespräch kannst du alle Fragen stellen, die dich jetzt beschäftigen. Klicke einfach auf den grünen Button und du kannst dir sofort den nächsten verfügbaren Termin buchen.

**30-minütige kostenlose  
Hormonsprechstunde buchen**



## RAUS AUS DEM HORMONCHAOS

Wie du vielleicht nun festgestellt hat, sind hormonelle Beschwerden oft sehr komplex. Sicherlich ist auch aufgefallen, dass viele Symptome nicht nur in einem Fragebogen genannt worden, sondern in mehrere Teilen aufgeführt sind. Gerade Schlafstörungen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen oder Erschöpfung und Müdigkeit kann mehrere Ursachen haben.

Deshalb ist es so wichtig, die richtige Ursache zu finden, damit du DAGEGEN etwas tun kannst und nicht nur rein symptomatisch vorgehst. In meiner Erfahrung ist es hilfreich, sich näher mit dem „Hormonthema“ zu beschäftigen. Je besser du nachvollziehen kannst, was deine Hormone beeinflussen und was hinter einem Ungleichgewicht stecken kann, desto gezielter kannst du dagegen vorgehen.

Wenn du noch mehr über dein Hormonchaos erfahren willst, dann empfehle ich dir meinen Podcast **„Raus aus dem Hormonchaos“**. Inzwischen findest du viele Folgen zu den verschiedenen Hormonen und ihre komplexe Zusammenarbeit.

Wähle einfach die interessantesten Folgen aus und höre sie dir an. Manchmal auch zwei oder dreimal. Und wenn du gezielte Fragen hast, dann wende dich direkt an mich in der kostenlosen Hormonsprechstunde.





## HOL DIR UNTERSTÜTZUNG

Ist es nicht so, dass es total ätzend ist, sich ständig müde und ausgelaugt zu fühlen? Ständig fühlt man sich eingeschränkt, unwohl und ist unzufrieden mit sich selbst. Ein Hormonchaos, egal in welchem Alter, macht keine Spaß. Es kostet allerdings häufig viel Lebensfreude.

Du willst also etwas gegen diese Beschwerden tun. Sie endlich wieder los werden.

Sich Unterstützung zu holen, ist immer eine gute Idee. So, wie du die Bremsen deines Autos von Fachleuten reparieren lässt, solltest du dich möglicherweise auch von Hormon-Fachleuten beraten und begleiten lassen.

Als Heilpraktikerin erlebe ich immer wieder, dass Frauen mit der Behandlung ihrer Beschwerden in der Schulmedizin nicht zufrieden sind. Sie verstehen oft nicht, was der Arzt warum verschrieben hat und bemängeln oft, dass sie sich nicht ernst genommen fühlen.

In meiner Betreuung und Unterstützung ist mir besonders der wertschätzende Umgang sehr wichtig. Ich sehe mich als Wegbegleiterin, nicht als diejenige, die jetzt alles „wieder heil“ macht. Meine Klientinnen wollen Verbesserungen erleben, die langfristig sind.

Ich liefere die Zusammenhänge und besten naturheilkundlichen Möglichkeiten und Ansätze, um die Probleme an der Wurzel aufzulösen. Allerdings ermöglicht erst die offene und intensive Mitarbeit und Umsetzung jeder Klientin die Verbesserungen und Heilung.



Ich freue mich, wenn ich dich unterstützen darf. Im ersten Schritt in der kostenlosen Hormonsprechstunde und später vielleicht sogar im Hormoncoaching.

Wenn du mehr über mich erfahren willst, dann findest du meinen Lebenslauf und meine Weg hin zum Hormoncoaching auf meiner [„Über-mich“Seite](#) auf meiner Webseite.

Du kannst dich auch per Mail an mich wenden. Schreibe mir gerne auf [hello@alexbroll.com](mailto:hello@alexbroll.com)

Besuche mich gerne auch auf [Facebook](#), [Instagram](#) oder [Youtube](#).



*„Nimm deine Gesundheit wieder selbst in die Hand - Und du bekommst dein Hormonchaos wieder in den Griff.“*

Deine