



ESTRIOL

Östrogendominanz

Testosteron

PROGESTERON

Östrogen

CORTISOL

KOSTENLOSER HORMON SELBSTTEST

**Können meine Beschwerden mit den
Hormonen zusammen hängen?**

Finde mit diesem Test heraus, ob deine Beschwerden
hormonell verursacht sind und welche Hormone aus dem
Gleichgewicht geraten sind.

Anleitung

1. Drucke dir den Fragebogen aus (S. 4 - 9)

2. Kreuze alle passenden Antworten an in Bezug auf die letzten 12 Monate

3. Addiere die Antworten für jeden Symptomblock und schreibe sie auf.

4. Überprüfe im Auswertungsteil, ob bei dir eine Dysbalance der Hormone vorliegt.

WICHTIG

In diesem Test geht es um den Mangel an Geschlechtshormonen. Natürlich gibt es noch viel mehr Hormone und insbesondere die Schilddrüsenhormone und Insulin spielen eine sehr große Rolle im Hormonorchester, aber alles abzufragen würde den Rahmen diese Selbsttests sprengen.

Schau dir die Auswertung nicht schon vor dem Test an, damit du deine Antworten nicht unbewusst beeinflusst.

NOCH EIN WICHTIGER HINWEIS

In einigen Kategorien sind die selben Symptome aufgeführt.
Bitte lass dich davon nicht verwirren.
Du kannst dir die Hormone wie ein Mobile vorstellen, alles hängt miteinander zusammen und beeinflusst sich gegenseitig.

LOS GEHT'S

Ich wünsch dir viel Erfolg beim Ausfüllen.

Wenn du Fragen hast, melde dich bei mir und ich helfe dir gern.

Alles Liebe

Kristina

Symptomgruppe 1

- Ich bin launisch und meine Stimmung fährt Achterbahn, mal bin ich sehr gut drauf, dann wieder traurig, depressiv, ängstlich oder aggressiv
- Ich habe krampfartige Bauchbeschwerden vor meiner Periode und neige generell zu Verkrampfungen
- Ich bin Stressüberempfindlich
- ich habe AD(H)S
- ich leide an PMS (Prämenstruelles Syndrom), vor/während meiner Periode habe ich Kopfschmerzen, Schmerzen, Krämpfe, Stimmungsnöte
- ich leide an Schlaflosigkeit
- ich habe Depressionen
- ich habe schmerzhafteste Brüste
- ich bin vergesslich
- ich habe zyklische Kopfschmerzen
- ich bin ungewollt kinderlos
- ich habe Osteoporose
- ich habe hohe Cholesterinwerte
- ich hatte/habe Myome
- ich habe Blutungsprobleme
- ich kann mich schlecht konzentrieren

Symptomgruppe 2

- Ich habe eine trockene, empfindliche Vagina
- Ich habe Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Ich habe häufig Blaseninfektionen
- Ich habe Gelenkprobleme, schmerzende Gelenke, auch knirschen und knacken
- Ich habe trockene Nasenschleimhäute, schmerzende oder entzündete Nasenschleimhaut
- Ich habe häufig Halskratzen
- Ich habe Darmprobleme
- Ich habe trockene, empfindliche gerötete Augen
- Ich habe Tinnitus
- Ich habe Magenbeschwerden
- Ich habe einen trockenen Mund
- Ich habe Juckreiz in den Ohren
- Ich habe Knochenhautreizungen
- Ich habe Vaginaljuckreiz
- Meine Monatsblutung bleibt aus

Symptomgruppe 3

- Ich schwitze Nachts sehr stark
- Ich bin dauernd müde, es fällt mir schwer Ideen in Tat und Handlung umzusetzen, meine Reizschwelle ist gering (lethargische Depression)
- Ich habe Hitzewallungen
- Ich leide unter Schlafstörungen
- Meine Haut ist faltig und trocken
- Ich habe Haarausfall
- Ich habe Migräne
- Meine Periode bleibt aus oder ich habe eine sehr unregelmäßige Periode
- Meine Haut juckt häufig
- Ich habe keine oder eine geschwächte Libido
- Ich habe Osteoporose

Symptomgruppe 4

- Ich fühle mich aufgedunsen
- Ich hatte einen oder mehrere auffällige Krebsabstriche
- Ich bin launische
- Ich bin ungewollt kinderlos
- Meine Brüste sind sehr empfindlich
- Ich habe/hatte Myome
- Ich bin nah am Wasser gebaut
- Ich habe Bluthochdruck
- Ich habe Endometriose
- Ich leide an Migräne
- Ich nehme schnell an Gewicht zu
- Ich bin unsicher, habe wenig Selbstvertrauen
- Ich habe Gallenblasenprobleme z.B. Koliken, Gallenstein
- Ich habe starke Periodenblutungen
- Ich habe Wassereinlagerungen
- Ich habe Schilddrüsenprobleme z.B. Unter- oder Überfunktion, Hashimoto, Morbus Basedow, Knoten

Symptomgruppe 5

- Ich habe starke Periodenblutungen
- Ich habe/hatte Myome
- Ich habe eine schwache Blase/Reizblase
- Ich bin weinerlich
- Ich habe Muskelschwäche, trotz Sport fällt mir der Muskelaufbau schwer
- Ich habe ein schwaches Bindegewebe
- Ich habe Reflux
- Ich bin ängstlich
- Ich habe Herzprobleme
- Ich habe Osteoporose
- Ich habe hohen Blutdruck
- Ich habe einen Blasenvorfall oder Organsenkungen
- Ich habe ein mangelndes Selbstwertgefühl

Symptomgruppe 6

- Ich habe Schwächezustände, bin erschöpft, muss mich tagsüber hinlegen in schlafen
- Mein Blutzucker ist instabil, ich neige zu Unterzucker
- Ich schnarche
- Ich bin Bettnässer
- Ich habe dünne und/oder trockene Haut
- Ich fühle mich ausgebrannt
- Ich habe braune Flecken im Gesicht
- Ich habe niedrigen Blutdruck



AUSWERTUNG

WICHTIG: der Fragebogen dient zur allgemeinen Orientierung und ersetzt kein Beratungsgespräch und Untersuchungen beim Arzt oder Heilpraktiker.

Generell stellt der Test eine kleine Auswahl von möglichen Symptomen dar, ABER nicht an allem sind die Hormone schuld!

Ob Hormonstörungen im Geschlechtshormonbereich vorliegen, kann ein Blut- oder Speichelhormontest zeigen.

Da sich der Hormonspiegel im Laufe des Tages mehrmals ändert, ist es wichtige bestimmte Regeln zu befolgen, damit der Test möglichst Aussagekräftig wird. Bitte spreche deinen Behandler darauf an.

Symptomgruppe 1 Progesteronmangel

Hast du in dieser Gruppe 3 oder mehr Kreuze gemacht, könntest du einen Progesteronmangel haben. Progesteron reguliert im Körper der Frau Vorgänge wie den Menstruationszyklus, die Schwangerschaft und die Einnistung und Entwicklung des Embryo. Ein Progesteronmangel geht mit körperlichen und emotionalen Symptomen einher und betrifft nicht nur die Fortpflanzungsorgane, sondern den ganzen Körper.

Was sind die **Ursachen** für einen Progesteronmangel? Gründe sind ein Nachlassen der Eiestockfunktion (Ovarialinsuffizienz – beginnt häufig schon um das 35. Lebensjahr), ein Ausbleiben des Eisprungs, Östrogendominanz, Schilddrüsenunterfunktion, sehr häufig: zu viel Stress (der Körper kümmert sich vorrangig um die Stresshormone), Nährstoffmangel und ein zu hoher Kohlenhydrat- und Zuckerkonsum.

Ein unbehandelter Progesteronmangel kann u.a. zu unerfülltem Kinderwunsch, Zyklusbeschwerden, Heißhungerattacken und Gewichtszunahme führen. Viele Frauen leiden unter der starken Emotionalität: Viele Tage geht es ihnen sehr gut, sie fühlen sich stark, entscheidungs- und handlungsfähig und meistern ihren Alltag ohne große Probleme. Doch plötzlich kommen diese heimtückischen, verrückten Tage, an denen sie eine andere Person zu sein scheinen. Launen, Kopfschmerzen oder andere Schmerzen tauchen, oft an ganz bestimmten Stellen des Körpers, auf. Allergien oder Ekzeme schlagen zu, Depression, z.T. mit heftigen Weinkrämpfen oder Ängsten, zehren an den Nerven.

Symptomgruppe 2

Estriol-Mangel

Wenn 2 oder mehr Aussagen aus dieser Gruppe auf dich zutreffen könnte ein Estriol-Mangel vorliegen.

Estriol wird in den Eierstöcken, Nebennieren, Plazenta und Fettgewebe produziert. Estriol ist das SCHLEIMHAUTHORMON. Durch Speicherung von Wasser regelt es die Durchfeuchtung von allen Schleimhäuten: im Verdauungstrakt, in der Lunge, Scheide, in den Augen und Nebenhöhlen, in den Nieren und der Blase. Ursache für zu niedriges Estriol können eine Schwäche der Eierstöcke, der Nebennieren oder Stress sein. Aber auch zu wenig Sonne auf der Haut – im Winter ist Estriol bei einem Großteil der Bevölkerung zu niedrig. Estriol wird aus Östrogen (Estradiol) und Testosteron gebildet, liegt hier bereits ein Mangel vor, ist auch ein Mangel an Estriol denkbar.

Symptomgruppe 3

ÖSTROGEN/Estradiol Mangel

Haben Sie 3 oder mehr Kreuze in dieser Symptomgruppe gemacht, könnten Sie einen Östrogenmangel haben.

Östrogen (Estradiol) wird in den reifenden Follikeln in den Eierstöcken, in den Nebennieren, in der Plazenta und im Fettgewebe gebildet. Ein Mangel an Östrogen kann durch eine Eierstockschwäche, geschwächte Nebennieren oder Burn out, durch Magersucht oder Diätfehler, durch zu wenig Tageslicht (Sonne) und durch hormonelle Verhütung wie Pille und Co. verursacht werden.

Estradiol beeinflusst das Haarwachstum und die Hautspannkraft, ist für den Eisprung von Bedeutung – bei einem Mangel kann der Eisprung nicht stattfinden, es hat eine Speicherfunktion für Wasser und Fett, ist für die Erneuerung von Zellen wichtig und fördert die Stabilität der Knochen. Zudem hat Estradiol einen wichtigen Einfluss auf unsere Psyche. Bei einem Überschuss werden Frauen (und Männer) übersensibel. Bei 70 Prozent aller Schlafstörungen liegt auch eine Estradiolstörung vor.

Symptomgruppe 4

Östradiol-Dominanz = relativ zu viel Östrogen

Haben Sie 3 oder mehr Kreuze in dieser Symptomgruppe gemacht, könnten Sie eine Östrogendominanz haben.

Östrogen-Dominanz bedeutet, dass Östrogen im Verhältnis zu den anderen Hormonen v.a. Progesteron zu hoch ist. Es kann auch sein, dass Östrogen normal, aber Progesteron zu niedrig ist, dann liegt auch eine Östrogendominanz vor. Mögliche Ursachen sind: Hautcremes mit Östrogen, Granatapfel-, Mandel- oder Sojaöl, hohe Vitamin D3 Dosierungen, Nahrungsbelastung durch Östrogene und Soja im Futter der Tiere, Hormonpflaster oder Pille in zu hoher Dosierung, spezielles Gleitgel mit Östrogenen, Fettabbau durch Fasten oder Diäten (nur in dieser Zeit erhöht).

Symptomgruppe 5

Testosteron-Mangel

Haben Sie 2-3 oder mehr Kreuze in dieser Symptomgruppe gemacht, könnten Sie einen Testosteronmangel haben.

Produktionsort von Testosteron sind die Eierstöcke und Nebennieren. Testosteron ist für die Leistungskraft des Herzens erforderlich. Es beeinflusst die Knochen- und Gewebefestigkeit. Bei verminderter Festigkeit kommt es zu Organsenkungen, Gefäßschwäche und Cellulite. Für die Psyche ist Testosteron wichtig, da es das Selbstbewusstsein stärkt.

Exkurs: erhöhte Androgene (dazu zählt Testosteron) können verantwortlich für eine erhöhte Produktion der Talgdrüsen sein und Akne verursachen.

Symptomgruppe 6

Cortisolmangel

Hast du 2-3 Kreuze in dieser Symptomgruppe gemacht, könnte ein Cortisolmangel vorliegen.

Cortisol wird in der Nebennieren aus Progesteron gebildet. Kurzfristig ist es unser Flucht- und Kampfhormon und wird vermehrt bei Stress ausgeschüttet. Es regelt den Salz- und Wasserhaushalt der Nieren, reguliert den Blutzuckerspiegel und wirkt z.B. auf den Kohlenhydrat- Protein- und Fettstoffwechsel.

Cortisol wirkt Entzündungen entgegen und hilft bei Allergien.

Bei Stress und Anspannung, aber auch bei erhöhtem Konsum von Aufputzmitteln wie Kaffee und Cola, durch eine Schilddrüsenüberfunktion, bestimmten Medikamenten ist das Cortisol zunächst erhöht und erschöpft sich dann nach der Zeit. Sie kommen in einen Cortisolmangel.

Erniedrigte Cortisolwerte können Stoffwechselstörungen, Übergewicht v.a. Bauchpölsterchen, Libidoverlust und psychische Beschwerden verursachen.

WAS KANNST DU JETZT TUN

Der absolut beste Ratschlag ist: **ENTSPANN** dich! Stress ist der Hormonfeind Nr. 1. Unser Stress und „Durchhaltehormon“ Cortisol ist in unserer heutigen Zeit im Dauereinsatz, wir sind praktisch fortwährend im „Überlebensmodus“. Cortisol unterdrückt dabei unseren Stoffwechsel und unser Hormonsystem, wird viel Cortisol gebraucht bedient sich der Körper am Progesteron als Baustoff.

Vermeide viel Zucker und Kohlenhydrate, achte auf genügend Makro- und Mikronährstoffe, v.a. Proteine kommen bei den meisten Frauen zu kurz. Optimierte deinen Schlaf und identifiziere deine unbewussten Ängste, Sorgen und Überforderungen.

Mein naturheilkundliches Konzept setzt sich aus bioidentischen Hormonen, homoöpathischen und pflanzlichen Mitteln, Ernährungstipps, Yogaübungen und Reflexzonen-therapie zusammen. Ich zeige Ihnen wie Sie Ihre Hormondrüsen mit Massagen stimulieren können und wir gehen zusammen Ihren Stressoren auf den Grund.

Es ist sinnvoll seinen Zyklus und die Beschwerden zu dokumentieren. Nach 3 Monaten lässt sich häufig schon ein bestimmtes Muster erkennen. Nutze dazu gerne das **kostenlose Zyklustagebuch**.

Ein Blut- oder Speichelhormontest und eine Stoffwechselanalyse ist für die Diagnostik ein wichtiges Instrument. Manchmal fehlen „einfach“ die richtigen Baustoffe und Cofaktoren für einen geregelten Hormonhaushalt.

Wenn du mehr über natürliche Maßnahmen und Behandlungsmöglichkeiten wissen möchtest, dann melde dich gerne bei mir.

Deine Heilpraktikerin und Hormon Coach

Kristina Wolff