

Kurzfragebogen, um schnell ein hormonelles Ungleichgewicht festzustellen: Welche der folgenden Punkte/Beschwerden treffen auf Sie zu?

Bitte markieren Sie alle Beschwerden nach Schweregrad

1. leicht/selten 2. mittel/ab und zu 3. stark/regelmäßig

- Rauchen
- Regelmäßige Medikamenteneinnahme
- Allgemeines Wohlbefinden vermindert
- Allergie
- Gelenk- und Muskelschmerzen, Rückenbeschwerden
- Rheuma
- Fibromyalgie
- Osteoporose beginnende oder fortgeschrittene
- Diabetes
- Heftige, unregelmäßige Blutungen, Zyklusstörungen
- schmerzhafte Periode, Prämenstruelles Syndrom
- Schlafstörungen, Probleme beim Ein- und Durchschlafen, häufiges Aufwachen
- Erhöhtes Schlafbedürfnis, chronische Müdigkeit
- Reizbar, Aggressiv, Missgelaunt
- Mutlosigkeit, Traurigkeit, Antriebslosigkeit
- Gedächtnisstörungen
- Ängstlichkeit, Panikanfälle, Schwindelzustände
- Konzentrationsstörungen
- Nervosität, innere Unruhe
- Stress, Burn out
- Depressive Verstimmungen, Stimmungsschwankungen, Gefühl der Sinnlosigkeit
- Körperliche Erschöpfung, Gefühl nichts zu schaffen
- Hitzewallungen, starkes Schwitzen, unabhängig von Belastungen
- Nächtliches Schwitzen
- ständiges Frieren
- immer zu warm
- Herzbeschwerden, Herzrasen, Herzstechen
- Gefühl, der Höhepunkt des Lebens ist überschritten
- Libidoverlust, weniger Spaß am Sex
- Überempfindlichkeit der Scheide
- Bluthochdruck oder schwankender Blutdruck
- Wassereinlagerungen, Ödeme
- Heißhungerattacken
- unerklärliche Gewichtszunahme
- Myome in der Gebärmutter
- Zysten in der Brust oder/und in den Eierstöcken
- Blasenschwäche
- häufiges Wasserlassen, Harndrang
- Migräne, Kopfschmerzen
- trockene, rissige Nägel
- dünne, trockene, faltige Haut
- Haarausfall
- trockenes Haar,
- Vermehrter Haarwuchs z.B. am Kinn und Oberlippe

Je mehr Punkte auf Sie zutreffen, desto wahrscheinlicher ist ein Hormonmangel oder ein hormonelles Ungleichgewicht. Sie sollten Ihre Werte prüfen lassen.