

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
- Osteoporose beginnende oder fortgeschrittene
- Diabetes
- Schlafstörungen, Probleme beim Ein- und Durchschlafen, häufiges Aufwachen
- Erhöhtes Schlafbedürfnis, chronische Müdigkeit
- Reizbar, Aggressiv, Missgelaunt
- Mutlosigkeit, Traurigkeit, Antriebslosigkeit
- Gedächtnisstörungen
- Ängstlichkeit, Panikanfälle, Schwindelzustände
- Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit
- Nervosität, innere Unruhe
- Stress
- Burn out
- Depressive Verstimmungen, Stimmungsschwankungen,
- Körperliche Erschöpfung, Gefühl nichts zu schaffen
- Haarausfall
- Abnahme der Muskelkraft
- starkes Schwitzen, unabhängig von Belastungen
- Nächtliches Schwitzen
- ständiges Frieren
- immer zu warm
- Blasenschwäche
- Häufiges Wasserlassen, Harndrang, Harnträufeln
- Migräne, Kopfschmerzen
- verminderter Bartwuchs
- Haarausfall
- trockenes Haar
- Herzbeschwerden, Herzrasen, Herzstechen
- Gefühl, der Höhepunkt des Lebens ist überschritten, keinen Sinn mehr sehen
- Libidoverlust, weniger Spaß am Sex
- Potenzprobleme, Nachlassen der Potenz
- Bluthochdruck oder schwankender Blutdruck
- Wassereinlagerungen, Ödeme
- vermehrter Fettansatz an Bauch und Brust

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