

Hormon-Test für Frauen

Ihr Kompass durch den Hormon-Dschungel



Östrogendominanz? Progesterondefizit? Androgenüberschuss? Cortisoldefizit?

Finden Sie heraus, ob Ihre Beschwerden zu einer Hormonstörung passen

1. Lesen Sie sorgfältig die Liste der Symptome in jeder Gruppe und kreuzen Sie die für Sie zutreffenden an
2. Zählen Sie die Kreuze in jeder Gruppe. Wenn Sie mindestens zwei oder mehr Beschwerden angekreuzt haben, ist davon auszugehen, dass Sie die in dieser Gruppe beschriebenen Hormonstörung haben
3. Besprechen Sie das Ergebnis mit mir. Zur weiteren Abklärung sollte ein Hormon-Test gemacht werden

<p>Gruppe 1 Symptome:</p> <input type="checkbox"/> PMS/Beschwerden vor der Regel <input type="checkbox"/> Unerklärliche Gewichtszunahme <input type="checkbox"/> Schmerzhaft/berührungsempfindliche Brüste <input type="checkbox"/> Zyklusbedingte Kopfschmerzen <input type="checkbox"/> Schlaflosigkeit <input type="checkbox"/> Ängstlichkeit <input type="checkbox"/> Knoten in der Brust <input type="checkbox"/> Unfruchtbarkeit / Spontanaborte	<p>Gruppe 4 Symptome:</p> <p>Ist eine Kombination aus den Symptomen der Gruppe 1 und 3</p>
<p>_____ Summe der Kreuze</p>	<p>_____ Summe der Kreuze</p>
<p>Gruppe 2 Symptome:</p> <input type="checkbox"/> Scheidentrockenheit <input type="checkbox"/> Schmerzhafter Verkehr <input type="checkbox"/> Blaseninfektionen <input type="checkbox"/> Nächtliches Schwitzen <input type="checkbox"/> Stimmungsschwankungen <input type="checkbox"/> Hitzewallungen <input type="checkbox"/> Konzentrationsstörungen <input type="checkbox"/> Depressionen	<p>Gruppe 5 Symptome:</p> <input type="checkbox"/> Akne <input type="checkbox"/> Dünner werdendes Kopfhaar <input type="checkbox"/> Polycystisches Ovarialsyndrom (PCO) <input type="checkbox"/> Schwankende Blutzuckerwerte <input type="checkbox"/> Unfruchtbarkeit <input type="checkbox"/> Zunehmender Haarwuchs im Gesicht und auf den Armen <input type="checkbox"/> Zysten <input type="checkbox"/> Heftige Mittelschmerzen (Eisprung)
<p>_____ Summe der Kreuze</p>	<p>_____ Summe der Kreuze</p>
<p>Gruppe 3 Symptome:</p> <input type="checkbox"/> Aufgedunsen sein (aufgebläht) <input type="checkbox"/> Stimmungsschwankungen <input type="checkbox"/> Schlaflosigkeit <input type="checkbox"/> Weinerlichkeit <input type="checkbox"/> Schwellung der Brüste <input type="checkbox"/> Plötzliche Gewichtszunahme <input type="checkbox"/> Ängstlichkeit / Unsicherheit <input type="checkbox"/> Plötzliche Gesichtsröte / flushes <input type="checkbox"/> Denk- und Merkstörungen <input type="checkbox"/> Heftige Blutungen / Myome <input type="checkbox"/> Migräneartige Kopfschmerzen <input type="checkbox"/> Gallenblasenprobleme <input type="checkbox"/> Cervixveränderung PAP III+	<p>Gruppe 6 Symptome:</p> <input type="checkbox"/> Unerklärliche Erschöpfungszustände <input type="checkbox"/> Dünne und/oder trockene Haut <input type="checkbox"/> Blutzuckerschwankungen <input type="checkbox"/> Schnelle Erschöpfung <input type="checkbox"/> Denk- und Konzentrationsstörungen <input type="checkbox"/> Braune Flecken im Gesicht <input type="checkbox"/> Niedriger Blutdruck
<p>_____ Summe der Kreuze</p>	<p>_____ Summe der Kreuze</p>

Auswertung der Antworten

Symptomgruppe 1: Progesterondefizit möglich

Dies ist die häufigste Hormonstörung bei Frauen aller Altersstufen. Sie sollten Ihre Ernährung umstellen: Verzicht auf Kuhmilchprodukte, mehr Gemüse und Obst, weniger Fleisch, eher Fisch, kaltgepresste Öle, frische Kräuter.

Symptomgruppe 2: Östrogendefizit möglich

Dies ist die häufigste Störung bei Frauen während und nach der Menopause, vor allem, wenn sie sehr zierlich und dünn sind. Stellen Sie Ihren Speiseplan um. Essen Sie mehr frische Zutaten.

Symptomgruppe 3: Exzessiver Östrogenüberschuss möglich

Dies ist meist der Fall bei Frauen, die lange künstliche Hormone genommen haben. Machen Sie einen Hormontest und stellen Sie auf natürliche Hormone oder Phytohormone um.

Symptomgruppe 4: Östrogendominanz möglich

Das ist der Fall, wenn die Balance zwischen Östrogen und Progesteron gestört ist. Hier ist meist das Progesteron anzuheben. Trifft häufig Frauen zwischen 40 und 50 Jahren.

Symptomgruppe 5: Überschuss an Androgenen möglich

Dies ist oft der Fall bei zu viel Zucker und dem gehäuften Verzehr von einfachen Kohlehydraten (Süssigkeiten) und bei Frauen mit PCO (polyzystischen Ovarsyndrom s. Link). Hier sollen alle Hormone im Speichel sowie das Insulin gemessen werden.

Symptomgruppe 6: Cortisoldefizit möglich

Dies ist der Fall bei Erschöpfung der Nebennierenrinde, wie sie durch Dauerstress in Beruf und/oder Familie vorkommt. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die doppelt und dreifach belastet sind, laufen Sie Gefahr, Ihre Nebennieren zu erschöpfen. Irgendwann geht dann gar nichts mehr (Burn-out). Hier sollten Sie neben den Geschlechtshormonen auch die Funktion der Nebennieren sowie Cortisol prüfen lassen (auf meiner Webseite finden Hinweise für einen spezifischen Selbsttest).

Dieser Test ersetzt keinen Besuch beim Arzt bzw. Heilpraktiker und soll lediglich einen ersten Einblick in die verschiedenen Hormonstörungen geben. Hintergründe zu den verschiedenen Hormongruppen erfahren sie auf meiner Webseite.

In meiner Praxis berate ich Sie und führe sämtliche Analysen durch.