

Woran erkennst Du, ob Du eines dieser drei Hormonungleichgewichte hast?

Lass uns dies wieder an Hand von Symptomlisten für Dich sortieren.

Östrogendominanz:

Bitte kreuze an, welche der folgenden Symptome auf Dich zutreffen.

Östrogendominanz bedeutet übersetzt, dass Du hast zu viel Östrogen im Körper hast.

Symptom	✓	Symptom	✓
PMS und/oder Depression		Starke Blutung	
Besenreiser oder Krampfadern		Cellulite	
Schmerzhafte Periode		Zysten oder Myome	
Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen oder Angstzustände		Kopfschmerzen oder Migräne, insbesondere vor der Periode	
Fett um die Hüften		Antibabypille (auch, wenn schon länger abgesetzt)	
Schilddrüsenknoten		Vorgeschichte von Schilddrüsenkrebs	
Vorgeschichte von Brustkrebs		Endometriose	
Klumpige oder schmerzhafte Brüste		Allergien	
Ödeme, Schwellungen oder Wassereinlagerungen		Gallenblasenprobleme oder Gallenblase wurde entfernt	
Braune Gesichtsfärbung			

Wie viele Punkte treffen auf Dich zu? _____

Progesteronmangel:

Beim Progesteronmangel zählen zum einen alle Symptome der Östrogendominanz, zum anderen sind typische Symptome die Folgenden.

Bitte kreuze an, welche der folgenden Symptome auf Dich zutreffen.

Symptom	✓	Symptom	✓
Schlaflosigkeit		Aufwachen Mitternacht	
Unfruchtbarkeit		Fehlgeburten	
Zwischenblutungen		Angst, Unruhe	
Stimmungsschwankungen		Hitzewallungen	

Wie viele Punkte treffen auf Dich zu? _____

Östrogenmangel:

Bitte kreuze an, welche der folgenden Symptome auf Dich zutreffen.

Symptom	✓	Symptom	✓
Vergesslichkeit		Schlechtes Gedächtnis („Warum bin ich in dieses Zimmer gegangen?“)	
Nachtschweiß und Hitzewallungen		Undichte oder überaktive Blase	
Emotionale Labilität, besonders im Vergleich zu „früher“		Depressionen, Angstzustände und Lethargie (Verlust der Begeisterung)	
Probleme beim Einschlafen		Schmerzende Gelenke	
Verlust des Interesses an Bewegung		Knochenschwund oder Osteoporose	
Vaginale Trockenheit, Reizung oder Verlust von Gefühl		Trockenheit in Augen, Haut	
Geringe Libido		Schmerzhafter Sex	
Trockene und schlaffe Haut		Hautverdünnung (durchscheinende Äderchen)	
„Liebesgriffe“ oder Gewichtszunahme Bauch und Hüften			

Wie viele Punkte treffen hier auf Dich zu? _____

Erklärung:

Die höchste Punktzahl zeigt dir an, welche „Baustelle“ du als erstes angehen solltest und dich dann weiter vorarbeiten.