



# Hormonfragebogen



Mit diesem Hormonfragebogen findest du heraus, welche Hormone für deine Beschwerden verantwortlich sein könnten.

In einem zweiten Schritt kannst du mittels eines Hormonspeicheltests herausfinden, wie stark deine Hormone ins Schwanken geraten sind und wie du sie auf natürliche Weise wieder ins Lot bringst.

Gerne zeige ich dir auf, was du ganzheitlich dazu tun kannst und welche Massnahmen dich dabei unterstützen.

#### So geht es:

1. Kreuze zu den fünf Kategorien: Östrogendominanz, Progesteronmangel, Cortisolspiegel, Schilddrüse und Androgene alle Fragen an, die auf dich zutreffen.
2. Bei den Fragebögen zur Östrogendominanz und zum Progesteronmangel wirst du häufig nach deinem Zyklus befragt. Falls du keine Periodenblutung mehr hast, beantworte die Fragen zu deinem vergangenen Zyklus und Menstruationsverhalten.
3. Addiere deine Antworten für alle Kategorien. Somit erhältst du einen Überblick, wo du besondere Unterstützung brauchst damit sich deine Beschwerden wieder verbessern oder reduzieren lassen.
4. Falls du dich für einen Speicheltest entscheidest, deine Schilddrüsenhormone, Antikörper oder andere entscheidende Laborwerte untersuchen lassen möchtest, können wir dies für dich veranlassen. Wir arbeiten mit Orthoanalytic, einem renommierten Schweizer Labor zusammen. [orthoanalytic.ch](https://www.orthoanalytic.ch)



## Östrogendominanz

### Symptome der Östrogendominanz

Ich habe Schwierigkeiten abzunehmen oder mein Gewicht zu halten, obwohl ich nichts geändert habe.

Ich habe Übergewicht / Adipositas.

Ich habe immer wieder Zwischenblutungen.

Ich habe vermehrt Wassereinlagerungen an Brust, Beinen, Füssen, Armen und habe an Gewicht zugenommen.

Ich habe vermehrt Cellulite an den Oberschenkeln.

Ich leide regelmässig an Kopfschmerzen / Migräne, bes. oft vor der Menstruationsblutung.

Ich habe Bluthochdruck.

Meine Menstruationsblutung ist oft schmerzhaft.

Ich stelle fest, dass meine Blutung sehr stark ist, bzw. seit längerem immer stärker wird.

Besonders vor meiner Menstruationsblutung fühle ich mich oft weinerlich und traurig.

Ich stelle fest, dass ich besonders vor der Menstruation schnell und häufig gereizt bin. Ich kenne mich dann selbst nicht wieder.

Vor meiner Menstruation fühle ich mich oft müde und erschöpft.

Ich kenne PMS-Beschwerden mit Brustspannen, Schlafproblemen, Unterleibs-, Muskel- und Gelenkschmerzen, Verdauungsprobleme und depressiver Verstimmung vor der Menstruation.

Ich kenne Ein- oder Durchschlafprobleme.

Ich habe bzw. hatte Endometriose.

Ich nehme bzw. nahm früher die Pille oder habe mit anderen Hormonpräparaten verhütet.

Ich leide unter Angstzuständen und / oder habe immer wieder mit Panikattacken zu kämpfen.

Ich habe / hatte Myome oder Zysten in der Brust und / oder Gebärmutter.

Je mehr Punkte du angekreuzt hast, umso wahrscheinlicher ist bei dir eine Östrogendominanz.

Wenn das Hormon Östrogen (Estradiol) im Verhältnis zum Hormon Progesteron im Übermass vorhanden ist, spricht man von einer Östrogendominanz. Oft entsteht eine Östrogendominanz vor oder während den Wechseljahren und führt bei vielen Frauen zu behandlungsbedürftigen Beschwerden.

Ganzheitlich betrachtet ist es wichtig einen Blick auf dein gesamtes Hormonsystem zu richten und auch die Unterstützung von Nebennieren, Schilddrüse, Leber und Darm in Betracht zu ziehen.



# Progesteronmangel

## Symptome des Progesteronmangels

Meine Menstruation ist kürzer als 28 Tage, nicht selten habe ich alle drei Wochen meine Tage.

Ich habe eine sehr starke Menstruationsblutung, die auch bis zu 7 Tage dauern kann.

Ich habe immer wieder Zwischen- oder Schmierblutungen, kurz vor der Menstruation oder um den Eisprung herum.

Mein Zyklus ist sehr unregelmässig, oft dauert es bis zu 40 Tagen oder länger bis zur nächsten Blutung.

Ich leide unter Wassereinlagerung, ich fühle mich aufgepusen und die Waage zeigt einige Kilos mehr an.

Meine Brüste schmerzen bzw. sind angeschwollen vor der Menstruation.

Einige Tage vor der Menstruation schwitze ich sehr stark, oft nachts, manchmal auch tagsüber.

Ich leide unter Ein- oder Durchschlafproblemen.

Seit einiger Zeit habe ich weniger bzw. kaum Lust auf Sex.

Morgens ist mir oft übel, vermehrt während den Tagen vor der Periode.

Ich leide unter PCOS und/oder hatte eine/mehrere Fehlgeburten.

Ich habe Schwierigkeiten schwanger zu werden. (Mind. 6 Monate lang ohne Schwangerschaft)

Mir fällt auf, dass ich mich sehr schlecht konzentrieren und mir Dinge nicht gut merken kann.

Ich habe immer wieder Kopfschmerzen, besonders vor der Menstruation.

Vor der Menstruation bin ich oft niedergeschlagen und traurig.

Ich fühle mich gegenüber meiner Familie/Freunden oft angespannt und gereizt.

Vor meinen Tagen habe ich oft ein Ziehen im Unterleib und/oder Rücken.

Vor der Menstruation spielt meine Haut verrückt, ich habe vermehrt Pickel im Gesicht, am Dekolleté und/oder am Rücken.

Ich habe oft Heisshungerattacken vor meiner Menstruation.

Vor der Menstruation spielt oft mein Verdauungssystem verrückt, ich leide unter Durchfall oder Verstopfung.

Je mehr Punkte du angekreuzt hast, umso wahrscheinlicher ist bei dir eine Östrogendominanz.

Ein Progesteronmangel kommt meist in der Kombination mit einer Östrogendominanz vor. Das Hormon Östrogen (Estradiol) ist im Verhältnis zum Hormon Progesteron im Übermass vorhanden.

Ganzheitlich betrachtet ist es wichtig einen Blick auf dein gesamtes Hormonsystem zu richten und auch die Unterstützung von Nebennieren, Schilddrüse, Leber und Darm in Betracht zu ziehen.



## Cortisolspiegel

### Symptome bei einer Dysregulation des Cortisolspiegels

Ich fühle mich oft kribbelig, gereizt und gestresst und kann mich schlecht entspannen.

Ich habe oft Heisshunger auf Süßes oder Salziges. Erst wenn ich dies gegessen habe, fühle ich mich wieder entspannter und energievoller.

Ohne meinen morgendlichen Kaffee läuft gar nichts und ich komme nicht in die Gänge.

Ich habe Schwierigkeiten abzunehmen.

Ich nehme vor allem am Bauch zu.

Besonders am Nachmittag fühle ich mich oft erschöpft und müde.

Ich habe vermehrt Infekte. Zudem habe ich auch Allergien bekommen, die ich früher nicht hatte.

Ich leide unter Ein- oder Durchschlafproblemen.

Auch nach 7 bis 9 Stunden Schlaf fühle ich mich nicht erholt und ausgeruht.

Abends fühle ich mich oft fitter als am Morgen.

Nach einem Infekt brauche ich sehr lange, um mich zu erholen.

Ich habe wandernde Schmerzen, mal Schmerzen die Muskeln, mal die Gelenke.

Mir fällt auf, dass ich mich schlecht konzentrieren und mir Dinge kaum merken kann.

Ich fühle mich gegenüber meiner Familie/Freunden oft angespannt und gereizt.

Ich leide unter PMS und/oder unregelmässigen schmerzhaften Perioden.

Ich versuche seit mehr als sechs Monaten schwanger zu werden.

Mir fällt es schwer, mich für etwas zu motivieren, an Sport/Bewegung mag ich gar nicht denken.

Ich habe keine Lust mehr auf Sex.

Ich habe vermehrt Verdauungsbeschwerden (Durchfall, Verstopfung, Blähungen oder Völlegefühl).

Ich habe einen erhöhten Cholesterinspiegel, eine Insulinresistenz oder Diabetes.

Je mehr Punkte du angekreuzt hast, umso wahrscheinlicher ist es, dass die Regulationsfähigkeit deines Cortisolspiegels verändert ist.

Bei andauerndem Stress schüttet dein Körper zu Beginn zu viel Cortisol aus. Mit der Zeit bzw. aufgrund von Regulationsstörungen sinkt die Ausschüttung des Cortisolspiegels immer weiter ab und es kann zu einem Cortisolmangel kommen.

Cortisol ist ein wichtiges Stresshormon. Eine Störung in diesem System führt oft zu ausgeprägten Beschwerden, zur sogenannten Nebennierenschwäche. Eine Nebennierenschwäche ist an der Regulation einer Östrogendominanz und eines Progesteronmangels beteiligt. Therapeutisch wird erst der Cortisolspiegel behandelt, um eine Verbesserung der Gesamtbeschwerden zu erreichen.



## Schilddrüse

### Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion

Ich fühle mich oft müde, antriebslos und/oder leide unter einer Depression.

Ich verliere vermehrt Haare (auch Wimpern und Augenbrauen).

Ich fühle mich oft erschöpft und brauche viel Schlaf.

Ich kann mich schlecht konzentrieren und mir Dinge schlecht merken.

Ich habe oft kalte Hände und Füße und friere generell schnell.

Ich habe immer wieder Verdauungsprobleme und neige zu Verstopfung.

Ich habe an Gewicht zugenommen, obwohl sich meine Ernährung nicht geändert hat.

Ich leide vermehrt unter Haarausfall, stumpfem und/oder trockenem Haar..

Ich leide unter Ein- oder Durchschlafproblemen.

Ich bin anfällig auf Erkältungen und/oder grippeähnliche Symptome.

Ich habe immer wieder Muskelschmerzen, manchmal auch ein Kribbeln in meinen Armen und Beinen.

Meine Haut ist oft trocken und meine Nägel sind brüchig.

Seit einiger Zeit habe ich kaum bzw. weniger Lust auf Sex.

Ich habe Mühe schwanger zu werden.

Ich habe PMS Beschwerden.

Ich hatte eine Wochenbettdepression nach der Geburt meines Kindes.

In meiner Familie gibt es Probleme mit der Schilddrüse.

Bei mir wurde eine Hashimoto-Thyreoiditis festgestellt.

Ich leide unter einem Nährstoffmangel, Jod- Selen- oder Eisenmangel.

Ich habe ein Engegefühl im Hals.

Ich muss mich vermehrt räuspern und meine Stimme ist immer wieder rau.

Je mehr Punkte du ankreuzen konntest, umso wahrscheinlicher ist es, dass deine Schilddrüse nicht optimal arbeitet.

Die Schilddrüse ist massgeblich am Stoffwechsel beteiligt. Fehlen der Schilddrüse wichtige Nährstoffe wie Jod, Selen oder Eisen kann sie ihre Aufgabe nicht richtig ausführen. Somit ist zu beachten, dass die richtigen Nährstoffe zugeführt werden. Eine Kontrolle der Nährstoffversorgung und eine Untersuchung der Schilddrüse mit allen wichtigen Schilddrüsenhormonen (TSH, fT3 und fT4 und ev. auch der Schilddrüsenantikörper) ist empfehlenswert, um weitere Therapiemassnahmen einzuleiten.

Gerne berate ich dich, wie und wo du deine Nährstoffe und Schilddrüsenhormone bestimmen lassen kannst.



## Androgene

### Symptome bei einem Androgenüberschuss

Mir fällt auf, dass ich eine übermässige Behaarung im Gesicht, an den Achseln und Beinen und im Schambereich habe.

Ich neige zu starker Akne im Gesicht, auf dem Dekolleté und/oder dem Rücken.

Mir ist aufgefallen, dass meine Stimme tiefer wurde.

Ich habe sehr schnell fettige Haut und/oder fettige Haare.

Meine Periode dauert sehr lange, oft mehr als 35 Tage.

Meine Menstruation bleibt vollständig aus.

Ich habe oder hatte Eierstockzysten.

Mein Arzt hat ein PCO-Syndrom (polyzystisches Ovarialsyndrom) festgestellt.

Ich habe Schwierigkeiten schwanger zu werden.

Ich leide unter Ein- oder Durchschlafproblemen.

Mein Sexualverlangen ist sehr ausgeprägt.

Bei mir gibt es den Verdacht / die Diagnose einer Insulinresistenz.

Ich habe meine Pille abgesetzt, seither ist meine Periodenblutung ausgeblieben.

Ich fühle mich oft niedergeschlagen und/oder leide unter depressiven Verstimmungen.

Ich habe vermehrt Verdauungsbeschwerden (Durchfall, Verstopfung, Blähungen oder Völlegefühl).

Andere Symptome

Je mehr Punkte du angekreuzt hast, umso wahrscheinlicher ist es, dass deine männlichen Hormone (Androgene) z.B. Testosteron und/oder DHEA im Übermass vorhanden sein könnten.

Bei einem Kinderwunsch ist es wichtig den erhöhten Androgenspiegel zu reduzieren, damit ein regelmässiger Zyklus und Eisprung stattfinden kann. Auch hier ist eine ganzheitliche Betrachtungsweise wichtig, damit nicht nur Symptome bekämpft werden, sondern die Ursache erkannt und behandelt werden kann.



## Auswertung

### Es besteht die Möglichkeit einer:

Östrogendominanz	wahrscheinlich bei mehr als 5 Übereinstimmungen
Progesteronmangel	wahrscheinlich bei mehr als 5 Übereinstimmungen
Cortisoldysregulation	wahrscheinlich bei mehr als 5 Übereinstimmungen
Schilddrüsendysregulation	wahrscheinlich bei mehr als 5 Übereinstimmungen
Androgenüberschuss	wahrscheinlich bei mehr als 5 Übereinstimmungen

### Falls du bei mehreren Fragebogen mehr als 4 Übereinstimmungen hast, finde heraus wo du die stärksten Beschwerden hast.

Falls deine Menstruations- oder Wechseljahrsbeschwerden im Vordergrund stehen, solltest du dich erst um deine Sexualhormone Östrogen (Estradiol) und Progesteron kümmern.

Fühlst du dich energielos, ausgelaugt, müde und kannst dich nicht konzentrieren, solltest du dich um deine Nebenniere (Cortisol) kümmern.

Machen dir psychische Beschwerden, Antriebslosigkeit und stetig steigendes Gewicht Sorgen, dann macht es Sinn, deine Schilddrüsenwerte bestimmen zu lassen.

## Wie geht's weiter?

Du willst deine Hormone wieder ins Gleichgewicht bringen? In einer ganzheitlichen Beratung erfährst du welche Therapiemöglichkeiten es gibt und wie dich Ernährung, Mikronährstoffe (Vitamine & Spurenelemente), Phytotherapie, Lebensstil, Schlaf, Bewegung und Entspannung dabei unterstützen können.

Buche jetzt deinen Termin unter: [hormonstark.ch](https://hormonstark.ch)

Du bist unsicher, ob dies der richtige Ansatz ist? Und du möchtest mehr erfahren, wie du deine Hormonbalance wieder ganzheitlich erlangen kannst? Dann lade ich dich herzlich zu einem 30-minütigen kostenfreies Hormongespräch ein.

Buche dazu auf unter [«Angebote»](#) dein kostenfreies Kennenlerngespräch

Ich freue mich auf dich!

PS: Gerne kannst du mir diesen ausgefüllten Fragebogen vor unserem Gespräch per [E-Mail](#) zusenden.

Inklusive  
kostenfreiem  
Hormongespräch  
(30 Min.)

**Hormonstark, Oberstadt 10, 6204 Sempach**

Manuela Graf, Naturheilpraktikerin TEN & Ernährungsberaterin HPS

T 078 648 41 73, [info@hormonstark.ch](mailto:info@hormonstark.ch), [hormonstark.ch](https://hormonstark.ch)



# Informationen zur Auswertung Östrogendominanz

## Bei mehr als 4 Übereinstimmungen

---

Tendenziell leiden Frauen während den Wechseljahren eher an einer Östrogendominanz als an einem Östrogenmangel. Der Östrogenspiegel muss nicht zwingend erhöht sein, viel häufiger ist das Verhältnis zwischen Östrogen und Progesteron zugunsten des Östrogens verschoben.

## Ursachen einer Östrogendominanz:

---

- Absetzen der Pille oder anderer hormonhaltiger Verhütungsmittel
- Zu wenig Progesteron durch fehlen des Eisprungs, Stress, zu hohe Cortisolwerte
- Zu viele Fremdöstrogene aus Umweltgiften, Plastikverpackungen und Kosmetika
- Übergewicht, Fettleibigkeit
- Fehlernährung mit entzündungsfördernden Lebensmitteln wie Zucker, Weizen, rotes Fleisch, Transfette
- Nährstoffmangel (Vitamin- oder Mineralstoffmangel)

## Was kannst du tun

---

- Auf eine ausgewogene, naturbelassene und nährstoffreiche Ernährung achten
- Vermeide entzündungsfördernde Lebensmittel wie glutenhaltiges Getreide (Weizen), Zucker, Fertiggerichte
- Konsumiere Fleisch und Milchprodukte in Massen und aus artgerechter Tierhaltung
- Benutze Naturkosmetik und trinke Getränke wenn immer möglich aus Glasflaschen
- Phytotherapie mit Frauenmantel, Traubensilberkerze, Mönchspfeffer, Yamswurzel u.v.m.
- Bioidentische Hormone
- Bitterstoffe und leberanregende Pflanzen, diese unterstützen die Leber und die Entgiftung



## Informationen zur Auswertung Progesteronmangel

### Bei mehr als 4 Übereinstimmungen – Ursachen eines Progesteronmangels

---

Meist kommt ein Progesteronmangel im Zusammenhang mit einer Östrogendominanz. Oft leiden Frauen mit Progesteronmangel an Schlafstörungen, verkürztem Zyklus, PMS, Gereiztheit, Angespanntheit etc. Folgende Faktoren spielen bei einem Progesteronmangel auch eine entscheidende Rolle: eine

### Was kannst du tun?

---

- Mittels Pflanzentherapie (Phytotherapie) das Verhältnis zwischen Östrogen und Progesteron ausgleichen
- Magnesium, Selen und Vitamin B6 beeinflussen die Produktion von Progesteron positiv
- Bitterstoffe, sie sorgen für eine gute Verdauung und unterstützen die Leber bei der Entgiftung
- Regelmässige Pausen und Erholungsoasen im Tagesablauf einbauen
- Physischen und emotionalen Stress reduzieren



# Informationen zur Auswertung Cortisoldysregulation

## Bei mehr als 4 Übereinstimmungen

---

Cortisol ist ein wichtiges Stresshormon. Die Hauptursache einer Cortisoldysregulation ist meist mentaler oder psychischer Stress (bewusst oder unbewusst) durch Mehrbelastungen wie Familie, Beruf, Partnerschaft, Haushalt, das eigene Wohlfühlgewicht – alles möchten wir unter einen Hut bringen und dies kann zu viel Druck führen, welcher zu erhöhten, erniedrigten oder schwankenden Cortisolspiegeln führen kann.

Auch Schlafmangel, Blutzuckerschwankungen, fehlende Nährstoffe, chronische Entzündungen oder Autoimmunerkrankungen erhöhen die Cortisolspiegel und schwächen auf Dauer unsere Nebennieren. Wenn Cortisol ansteigt, vermutet unser steinzeitliches Gehirn eine Hungersnot und speichert jede verfügbare Kalorie ins Fettgewebe ein. Da Cortisol unser Überleben sichert, ist es allen anderen Hormonen, zum Beispiel unseren Sexualhormonen oder Schilddrüsenhormonen übergeordnet. Bei Schilddrüsenproblemen Unfruchtbarkeit oder Östrogendominanz ist also immer auch unsere chronische Stressbelastung zu berücksichtigen.

## Was kannst du tun?

---

- Stressreduktion, Atemübungen, Bewegung in der Natur, Yoga, Chi Gong, prog. Muskelentspannung
- Zufuhr von Nährstoffen und Heilpflanzen
- Veränderung des Alltages – Stressoren reduzieren
- Zucker, Alkohol und Kaffeeconsum reduzieren – dadurch stabilisierst du deine Cortisol- und gleichzeitig deine Blutzuckerwerte



# Informationen zur Auswertung Schilddrüsenunterfunktion

## Bei mehr als 4 Übereinstimmungen

---

Wenn mehr als vier Aussagen zutreffen, empfehle ich dir eine vollständige Schilddrüsenuntersuchung inkl. den Schilddrüsen-Antikörpern bei einem Arzt oder Heilpraktiker testen zu lassen. Oft werden nur die TSH-Werte, nicht aber das freie T<sub>3</sub> & T<sub>4</sub> und die Schilddrüsen-Antikörper bestimmt. Zusätzlich ist es sinnvoll die Mikronährstoffe Jod, Selen, Eisen, Kupfer, Zink, B6, B12, Vitamin A, C und D zu bestimmen.

Sehr oft werden vom Arzt aufgrund der TSH-Werte Schilddrüsenhormone wie L-Thyroxin, L-Thyrox etc. verschrieben. Wird einzig der TSH-Wert bestimmt, hat dies wenig Aussagekraft weshalb eine Schilddrüsenunterfunktion vorliegt. Zahlreiche Faktoren beeinflussen die Schilddrüse und können zu einer Über- oder Unterfunktion führen.

## Ursachen einer Schilddrüsenunterfunktion

---

- Fehlernährung / Vitalstoffmangel
- Stress, emotionale Belastungen
- Östrogendominanz und oder Progesteronmangel
- Serotonin und oder Melatoninmangel (Schlafhormon)

## Was kannst du tun?

---

- Auf vitalstoffreiche und antientzündliche Ernährung achten
- Auf deinen Körper hören und Stress reduzieren, Atemübungen, Yoga, Chi Gong, Thai Chi
- die Verdauungs- & Entgiftungsorgane unterstützen
- Mikronährstoffe und/oder Schilddrüsenhormone einnehmen



## Informationen zur Auswertung Androgenüberschuss

### Bei mehr als 4 Übereinstimmungen

---

Androgene sind männlichen Geschlechtshormone wie Testosteron, Dehydroepiandrosteron DHEA und Androstendion. Erhöhte Werte können eine Insulinresistenz begünstigen.

Ursachen für erhöhte Werte kann chronischer Stress, übermässiges Körperfett oder das Absetzen hormoneller Verhütungsmittel sein.

### Was kannst du tun?

---

- Stress reduzieren, ausreichend schlafen
- Auf eine ausgewogene, naturbelassene und nährstoffreiche Ernährung achten
- Insulinausschüttung eindämmen / Mikronährstoff auffüllen und oder ausgleichen
- Mit Pflanzentherapie (Phytotherapie)