



Checkliste Aktueller Hormonstatus

Welche Symptome treffen zu? Die drei Buchstaben auf einen Zettel schreiben und bei denen die zutreffen, einen Strich dahinter machen und auf diese Weise die Anzahl zählen.

Erkrankungen, Symptome, Neigungen	Buchstaben
Trockene Augen	C
Schmerzhafte Menstruation	A
Hitzewallungen	C
Brustspannen vor Mens	B
Haarausfall	A und C
Myome	B
Neigung zu Eierstockzysten	A und B
Blasenschwäche bei Niesen/ Husten	C
Insulinresistenz	B
Gedächtnisstörungen	C
Wassereinlagerung im Körper vor Mens	B
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	A
Starke Menstruationsblutung	B
Trockene vaginale Schleimhaut	C
Verkürzter Zyklus	A



Stimmungsschwankungen, weinerlich	C
Empfängnis schwer	A
Endometriose	B
Libidoverlust	C
Erhöhte Reizbarkeit vor Mens	A
Schlafstörungen	A und C
Vermehrtes Auftreten von Allergien	B
Gewichtszunahme	B und C
Morbus Hashimoto	B
Nervosität, innere Unruhe	B
Bluthochdruck (über 50 plötzlich)	C
Gelenkbeschwerden	C
Osteoporose	C
Trockene Haut- und Schleimhäute	C

Wir können unseren Hormonstatus nicht isoliert betrachten, denn die Übergänge sind fließend. Die Summe aller A, B und C Striche zusammenzählen. Die Kategorie mit den meisten Buchstaben ist der aktuelle Hormonstatus.

Überwiegend A: Progesteron Mangel

Überwiegend B: Östrogendominanz

Überwiegend C: Östrogenmangel