



Name Vorname	
Geburtsdatum	
Welche Hormone nehmen Sie?	
In welcher Form? <small>(Tabletten, Gel, Pflaster, Spritze)</small>	

Markieren Sie im Fragebogen die Beschwerden (Symptome), die Sie stören oder die schon lange bei Ihnen bestehen. Sollten zwei oder mehrere Anzeichen bei Ihnen zutreffen, ist das ein Zeichen, dass eine Untersuchung und einen Labortest dieser betreffenden Hormone sinnvoll sein könnte.

- Lesen Sie sorgfältig die Symptome in jeder Gruppe durch und markieren Sie das auf Sie zutreffende Symptom. Sie dürfen auch mehrere Beschwerden in einer Gruppe markieren.
- Nachdem Sie alles überprüft haben, gehen Sie an den Anfang zurück und zählen Sie die Markierungen in jeder Gruppe. In jeder Gruppe, in der Sie zwei oder mehr Symptome gezählt haben, besteht die Möglichkeit, dass die entsprechende Hormonstörung bei Ihnen vorliegen kann.
- Je mehr Symptome auf Sie zutreffen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit dafür, dass dieser Problembereich auf Sie zutrifft. Auch kann es vorkommen, dass mehr als eine Gruppe der Hormonstörung bei Ihnen der Grund für vielfältige Beschwerden sein kann.
- Am Ende des Fragebogens können Sie nachlesen, welche Störung in der Hormonbalance auf Sie zutreffen könnte.

Gruppe A	
Schlafstörungen	<input type="checkbox"/>
Depressionen	<input type="checkbox"/>
Angst	<input type="checkbox"/>
Nervosität	<input type="checkbox"/>
Reizbarkeit	<input type="checkbox"/>
Kopfschmerzen	<input type="checkbox"/>
Summe Gruppe A	

Gruppe B	
prämenstruelles Syndrom	<input type="checkbox"/>
Fehlgeburten	<input type="checkbox"/>

schwere gespannte Brüste	<input type="checkbox"/>
unerklärbare Gewichtszunahme (Taille)	<input type="checkbox"/>
geschwollener Bauch, Beine, Arme, Finger	<input type="checkbox"/>
zyklusbedingter Kopfschmerz	<input type="checkbox"/>
Fertilitätsstörung	<input type="checkbox"/>
verminderte Libido	<input type="checkbox"/>
Angstzustände	<input type="checkbox"/>
Ein- und Durchschlafstörung	<input type="checkbox"/>
Muskelschwäche	<input type="checkbox"/>
Summe Gruppe B	

Gruppe C	
Hitzewallungen	<input type="checkbox"/>
Nachtschweiß	<input type="checkbox"/>
vaginale Trockenheit	<input type="checkbox"/>
schmerzhafter Sexualverkehr	<input type="checkbox"/>
Menstruationsunregelmäßigkeiten	<input type="checkbox"/>
geringe oder keine Menstruation	<input type="checkbox"/>
kleine Fältchen um Mund, Auge, Hände	<input type="checkbox"/>
Lethargische Depression	<input type="checkbox"/>
Konzentrationschwäche	<input type="checkbox"/>
Weinerlichkeit	<input type="checkbox"/>
Knochenschwund	<input type="checkbox"/>
Inkontinenz	<input type="checkbox"/>
häufige Blasenentzündung	<input type="checkbox"/>
Herzklopfen	<input type="checkbox"/>
Summe Gruppe C	

Gruppe D	
Menstruationsunregelmäßigkeiten	<input type="checkbox"/>
Starke Monatsblutungen	<input type="checkbox"/>
Gebärmutterhalsveränderungen	<input type="checkbox"/>
Deutliche Gewichtszunahme (Hüften)	<input type="checkbox"/>
Süßappetit	<input type="checkbox"/>

Wasseransammlungen	<input type="checkbox"/>
Kälteempfinden (Frösteln)	<input type="checkbox"/>
Gespannte Brüste	<input type="checkbox"/>
Migräne	<input type="checkbox"/>
Stimmungsschwankungen	<input type="checkbox"/>
Überempfindlichkeit	<input type="checkbox"/>
Ängstliche Depression	<input type="checkbox"/>
Schlaflosigkeit	<input type="checkbox"/>
Flush (spontane Gesichtsröte)	<input type="checkbox"/>
Gallenblasenprobleme	<input type="checkbox"/>
Fibocystisches Brustgewebe	<input type="checkbox"/>
Eierstockzysten	<input type="checkbox"/>
Erhöhung der Triglyceride	<input type="checkbox"/>
Reizdarmsyndrom	<input type="checkbox"/>
Summe Gruppe D	

Gruppe E	
Kombination der Symptome aus Gruppe B und D. Falls Sie zwei oder mehr Beschwerden aus beiden Gruppen angekreuzt haben, kann Gruppe E auf Sie zutreffen.	<input type="checkbox"/>

Gruppe F	
Vermehrung Gesichtsbehaarung	<input type="checkbox"/>
Vermehrung der Körperbehaarung	<input type="checkbox"/>
Haarausfall evt. mit Geheimratseckenbildung	<input type="checkbox"/>
Akne, fettige Haut	<input type="checkbox"/>
Eierstockzysten, polycystisches Ovar Syndrom	<input type="checkbox"/>
Mittelschmerz	<input type="checkbox"/>
Fertilitätsstörung	<input type="checkbox"/>
Erhöhung der Triglyceride	<input type="checkbox"/>
Blutzuckerschwankungen	<input type="checkbox"/>
Summe Gruppe F	

Gruppe G	
Verminderte Libido	<input type="checkbox"/>

Vaginale Trockenheit	<input type="checkbox"/>
Schmerzhafter Sexualverkehr	<input type="checkbox"/>
Inkontinenz	<input type="checkbox"/>
Knochenschwund	<input type="checkbox"/>
Verminderte Muskelmasse	<input type="checkbox"/>
Fibromyalgie	<input type="checkbox"/>
Dünne Haut	<input type="checkbox"/>
Konzentrationsstörungen	<input type="checkbox"/>
Gedächtnisschwäche	<input type="checkbox"/>
Müdigkeit	<input type="checkbox"/>
Verlust von Initiative und emotionaler Stärke	<input type="checkbox"/>
Herzklopfen	<input type="checkbox"/>
Summe Gruppe G	

Gruppe H	
Muskelschwund	<input type="checkbox"/>
Gewichtszunahme Taille	<input type="checkbox"/>
Verminderte Muskelmasse	<input type="checkbox"/>
Dünne Haut	<input type="checkbox"/>
Erhöhung der Triglyceride	<input type="checkbox"/>
Brustkrebs	<input type="checkbox"/>
Stress	<input type="checkbox"/>
Gedächtnisschwäche	<input type="checkbox"/>
Müdigkeit	<input type="checkbox"/>
Kälteempfinden (Frösteln)	<input type="checkbox"/>
Herzklopfen	<input type="checkbox"/>
Süßappetit	<input type="checkbox"/>
Verminderte Libido	<input type="checkbox"/>
Haarverlust	<input type="checkbox"/>
Vermehrte Gesichtsbehaarung	<input type="checkbox"/>
Vermehrte Körperbehaarung	<input type="checkbox"/>
Akne	<input type="checkbox"/>
Summe Gruppe H	

Gruppe G	
Verminderte Konzentration	<input type="checkbox"/>
Blutzuckerschwankungen	<input type="checkbox"/>
Süßappetit	<input type="checkbox"/>
Allergien	<input type="checkbox"/>
Erhöhte Chemosensitivität	<input type="checkbox"/>
Stress	<input type="checkbox"/>
Müdigkeit	<input type="checkbox"/>
Kälteempfinden (Frösteln)	<input type="checkbox"/>
Herzklopfen	<input type="checkbox"/>
Niedriger Blutdruck	<input type="checkbox"/>
Arthritis	<input type="checkbox"/>
Schmerzen	<input type="checkbox"/>
Vermehrte braune Flecken auf der Haut	<input type="checkbox"/>
Dünne, trockene Haut	<input type="checkbox"/>
Summe Gruppe G	

Ergebnis

Sollten Sie zwei oder mehr Symptome in einer Gruppe angekreuzt haben, ist dies ein Hinweis auf eine Störung in dem betreffenden Problembereich! Lesen Sie um welche Störung in der Hormonbalance es sich handelt könnte und welche Folgeuntersuchungen eventuell sinnvoll sein könnten.

Summer Gruppe A	
Summer Gruppe B	
Summer Gruppe C	
Summer Gruppe D	
Summer Gruppe E	
Summer Gruppe F	
Summer Gruppe G	
Summer Gruppe H	
Summer Gruppe I	

Gruppe A - häufige Allgemeinsymptome mit vielfältigen Ursachen

Diese hier aufgeführten Beschwerden kommen bei vielen Hormonstörungen zum Teil oder auch zusammen vor. Auch bei Mangelzuständen an lebenswichtigen Nährstoffen wie

Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren und Fettsäuren treten diese Symptome gehäuft auf und sollten deshalb auch durch Laboruntersuchungen überprüft werden. Zu empfehlen ist hier ein **Mikronährstoff-Screen**, das **Aminosäureprofil**, **Fettsäureprofil**. Zur Abklärung einer hormonellen Störung geben das **Neuro-Balance Profil** und **Adrenale Stessindex** wertvolle Hinweise, sowie die Prüfung des Hormons für die positiven Emotionen das **Serotonin** und die **Schilddrüsenhormone**.

Vitalstoff-Profil	Fettsäureprofil	Serotonin	Neuro-Balance-Profil
Folsäure, Vitamin A, B6, B12, D3, E, Coenzym Q10, Magnesium, Selen, Zink, kl. Blutbild			Adrenalin, Cortisol im Tagesprofil. DHEA, Dopamin, Noradrenalin, Serotonin

Gruppe B – Progesteron Mangel

Dies ist die häufigste hormonelle Störung bei Frauen jeglichen Alters. Die **Progesteron-Konzentration** ist bei Zyklusstörungen (z.B. bei Gelbkörper-Insuffizienz und fehlendem Eisprung) und bei einer Unterentwicklung der Eierstöcke (Hypogonadismus) zu niedrig. Die Bestimmung dieses Hormons wird bei Frauen in klassischer Weise dazu genutzt, um die Hormonaktivität des Gelbkörpers (corpus luteum) zu überprüfen. Generell steigen in der zweiten Hälfte des Monatszyklus die Progesteronkonzentration deutlich an, um dann zum Zyklus-Ende hin steil abzufallen und die Monatsblutung hervorzurufen.

Progesteron im Speichel

Gruppe C – Östrogen Mangel

Dieser Hormonmangel ist der häufigste bei Frauen in den Wechseljahren, der Menopause und in der eventuell davor andauernde Prämenopausal. Besonders bei Frauen, die zierlich und schlank sind, kommt es leicht zu diesen Störungen. **Östrogene** werden vor allem in den Eierstöcken gebildet, daneben auch im Mutterkuchen (Plazenta), in der Nebennierenrinde und im Fettgewebe. Östradiol ist der Hauptvertreter der Östrogene.

Die Hormonkonzentration des Östradiols bei der gebärfähigen Frau folgt einem charakteristischen Monatsprofil mit einem deutlichen Hoch in der Zyklusmitte kurz vor der Ovulation (Eisprung). Generell ist ein Mangel an Östrogen mit Risiken für Gesundheit und Wohlbefinden verbunden.

Östrogen im Speichel

Gruppe D – Östrogen Erhöhung

Östrogene können zu hoch im weiblichen Körper gefunden werden, insbesondere bei Gabe von **synthetischen Östrogenen** (Pille), als Hormonersatztherapie bei den Wechseljahren. 40% aller Frauen bauen Östrogene sehr langsam ab, so dass diese sich anstauen können.

Östrogen im Speichel

Gruppe E – Östrogen-Dominanz bei Progesteron- Mangel

Diese Beschwerden werden hervorgerufen, wenn **nicht genügend Progesteron** vorhanden ist, um die Wirkung des Östrogens auszugleichen. Das perfekte Zusammenspiel von Östrogen und Progesteron ist für die Gesundheit ausschlaggebend. Eine Östrogendominanz kann sogar auch bei niedrigen Östrogenwerten gegeben sein, wie es bei einigen Frauen zwischen 35.-50 Lebensjahr in und um die Wechseljahre passieren kann. Auch eine nicht ausgewogenen Hormontherapie kann diesen Zustand hervorrufen.

Östrogen im Speichel, Progesteron im Speichel

Gruppe F – Testosteron Erhöhung

Die Erhöhung der männlichen Hormone bei einer Frau führen zu deutlichen Veränderungen. Die **Testosteronkonzentration** bei Männern ist stark altersabhängig, bei Frauen fehlt diese Altersabhängigkeit. Testosteron ist generell muskelaufbauend. Es besitzt zahlreiche wichtige Effekte aus die Sexualfunktion und Libido bei Mann und Frau. Zu hohe Testosteronwerte können zum Haarausfall, Akne, fettiger Haut und einer erhöhten Reizbarkeit, sowie Aggressivität führen.

Testosteron im Speichel

Gruppe G – Testosteron – Mangel

Häufig unterschätzt wird die Wirkung von Testosteron auf die Gehirnfunktion – die Gefühlslage wird positiv beeinflusst. Testosteronmangel führt zur Leistungsschwäche, Müdigkeit, Antriebsverlust, Libidoverlust, Muskel – und Knochenabbau. Testosteron hat eine ausgleichende Wirkung auf den Fettstoffwechsel. Es verhindert die Fetteinlagerung, baut die Muskulatur auf und verhindert die Gewichtszunahmen

Testosteron im Speichel

Gruppe H – Cortisol – Erhöhung

Das Stresshormon Cortisol ist das wichtigste Stresshormon, das bei allen Stresssituation vom Organismus freigesetzt wird. Stress macht krank. Dauerhafter Stress führt zu einer langfristigen Erhöhung des Cortisolspiegels mit zahlreichen negativen Auswirkungen, wie Verlust der Knochensubstanz, Abbau der Muskulatur, Schwächung des Immunsystems und Degeneration von Zellen im Gehirn, die für die Merkfähigkeit verantwortlich sind. Ein weiterer Effekt hoher Cortisolspiegel ist die Neigung zum Übergewicht, insbesondere die Zunahme des Bauchfettes wird durch Cortisol gefördert.

Cortisol – Tagesprofil (Speichel-Test)

Gruppe I – Cortisol – Mangel

Die Cortisol Konzentration folgt einem ganz charakteristischen Tagesprofil. In den ersten beiden Stunden nach dem Aufstehen zeigt sich ein deutlicher Morgengipfel. Nach dem

Abklingen dieses Morgengipfel fällt das Cortisol während des Tages kontinuierlich ab, um abends bzw. gegen Mitternacht einen Minimalwert zu erreichen. Bei einem Erschöpfungssyndrom, das mit rascher Ermüdbarkeit, Erschöpfung und geringer Belastbarkeit einhergeht, kann es zu einer Erschöpfung der Cortisolausscheidung kommen, In diesen Fällen ist die Cortisolausscheidung vermindert. Der typische Morgengipfel fehlt häufig.