



# Die hormonelle Yoga-Therapie

## Fragebogen

Wer die Übungen des Hormon Yoga praktiziert, sollte eine monatliche Bewertung durchführen und ein Übungstagebuch führen, um festzustellen, ob es Fortschritte gegeben hat. I.d.R. konnten innerhalb von 30–60 Tagen spürbare Erfolge verzeichnet werden (bei ca. 30-45 Minuten Übungspraxis an durchschnittlich 10-16 von 30 Tagen).

### **Bewertung**

- Beispiel „Hitzewallung“  
Wer keine Hitzewallung spürt, gibt (0) an; eine oder zwei pro Woche wäre (1), jeden Tag wäre (2), mehrere Tage mit Schweißausbruch und Erröten (3).
- Beispiel „Depression“  
Wer niemals depressiv ist, gibt (0) an; einmal im Monat (1); wer sich einige Wochen lang depressiv/niedergeschlagen fühlt, gibt (2) an; bei lang andauernden Krisen (3).

### **Kontrolle**

- Evtl. Folgebeschwerden der Wechseljahre (wie z.B. Osteoporose, erhöhter Cholesterinspiegel etc.) regelmäßig vom Arzt kontrollieren lassen
- Die Symptome anhand des Fragebogens monatlich neu bewerten
- Hormonwerte ca. alle 3-6 Monate bestimmen lassen (z.B. Östradiol, Progesteron, ggfs. auch Testosteron, DHEA, T3, T4, TSH, evtl. auch Cortisol, FSH, LH)

### **Tabelle zur Bewertung der Symptome**

0 = nicht vorhanden, 1 = schwach, 2 = mittel, 3 = stark

Hitzewallung	( )	Kopfschmerzen	( )
Depression	( )	Migräne	( )
Schlafstörungen	( )	Scheidenjucken	( )
Reizbarkeit	( )	Trockenheit der Scheide	( )
Unruhe	( )	Vermindertes sexuelles Verlangen	( )
Mattigkeit	( )	Hautjucken	( )
Lustlosigkeit	( )	Hautstechen	( )
PMS	( )	Hautkribbeln	( )
Emotionale Instabilität	( )	Gelenkschmerzen	( )
Beklemmung	( )	Haarausfall	( )
Panik	( )	Brüchige Nägel	( )
Herzklopfen	( )	Trockene Haut	( )
Apathie	( )	Gedächtnisschwächen	( )
Schwacher Geruchssinn	( )	Verlangsamtes Denkvermögen	( )
Gewichtszunahme	( )	Geschwächter Beckenboden	( )

Gesamtpunktzahl: \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_

**= insgesamt:** \_\_\_\_\_ **Datum:** \_\_\_\_\_