

# Be-Balanced.eu

## Hormonbalance der Frau

Bitte bringen Sie den Fragebogen auf jeden Fall zu Ihrem ersten Arzt- oder Therapeutenbesuch mit.

Vorname/Name

Wenden Sie Hormone an? Welche?

Ihr Geburtsdatum?

/TT /MM /JJJJ

Tablette  Gel  Pflaster  Depotspritze

### Sind Ihre Hormone in Balance?

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

#### Anleitung:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Am Ende des Fragebogens können Sie nachlesen, welche Störung in der Hormonbalance auf Sie zutreffen könnte.

#### Gruppe A

- Schlafstörungen
- Depressionen
- Angst
- Nervosität
- Reizbarkeit
- Kopfschmerzen

Summe Gruppe A

#### Gruppe B

- prämenstruelles Syndrom
- Fehlgeburten
- schwere, gespannte Brüste
- unerklärbare Gewichtszunahme (insb. Taille)
- geschwollener Bauch, Beine, Arme, Finger
- zyklusbedingte Kopfschmerzen
- Fertilitätstörung
- verminderte Libido
- Angstzustände
- Ein- und Durchschlafstörung
- Muskelschwäche

Summe Gruppe B

**Gruppe C**

- |                                       |                       |
|---------------------------------------|-----------------------|
| Hitzewallungen                        | <input type="radio"/> |
| Nachtschweiß                          | <input type="radio"/> |
| vaginale Trockenheit                  | <input type="radio"/> |
| schmerzhafter Sexualverkehr           | <input type="radio"/> |
| Blutungsunregelmäßigkeiten            | <input type="radio"/> |
| geringe oder keine Menstruation       | <input type="radio"/> |
| kleine Fältchen um Mund, Augen, Hände | <input type="radio"/> |
| lethargische Depression               | <input type="radio"/> |
| Konzentrationschwäche                 | <input type="radio"/> |
| Weinerlichkeit                        | <input type="radio"/> |
| Knochenschwund                        | <input type="radio"/> |
| Inkontinenz                           | <input type="radio"/> |
| häufige Blasenentzündung              | <input type="radio"/> |
| Herzklopfen                           | <input type="radio"/> |

Summe Gruppe C **Gruppe D**

- |                                       |                       |
|---------------------------------------|-----------------------|
| Blutungsunregelmäßigkeiten            | <input type="radio"/> |
| starke Monatsblutungen                | <input type="radio"/> |
| Gebärmutterhals-Veränderungen         | <input type="radio"/> |
| deutl. Gewichtszunahme (insb. Hüften) | <input type="radio"/> |
| Süßappetit                            | <input type="radio"/> |
| Wasseransammlungen                    | <input type="radio"/> |
| Frösteln und Kältegefühl              | <input type="radio"/> |
| gespannte Brüste                      | <input type="radio"/> |
| Migräne                               | <input type="radio"/> |
| Stimmungsschwankungen                 | <input type="radio"/> |
| Überempfindlichkeit                   | <input type="radio"/> |
| ängstliche Depression                 | <input type="radio"/> |
| Schlaflosigkeit                       | <input type="radio"/> |
| Flush – spontane Gesichtsrötung       | <input type="radio"/> |
| Gallenblasenprobleme                  | <input type="radio"/> |
| fibrocystisches Brustgewebe           | <input type="radio"/> |
| Eierstockzysten                       | <input type="radio"/> |
| Erhöhung der Triglyceride             | <input type="radio"/> |
| Reiz-Darm-Syndrom                     | <input type="radio"/> |

Summe Gruppe D **Gruppe E**Kombination der Symptome aus **Gruppe B und D**

Falls Sie zwei oder mehr Beschwerden jeweils aus beiden Gruppen angekreuzt haben, kann Gruppe 4 auf Sie zutreffen.

Summe Gruppe E **Gruppe F**

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| Vermehrung der Gesichtsbehaarung             | <input type="radio"/> |
| Vermehrung der Körperbehaarung               | <input type="radio"/> |
| Haarausfall evtl. mit Geheimratseckenbildung | <input type="radio"/> |
| Akne, fettige Haut                           | <input type="radio"/> |
| Eierstockzysten, polycystisches Ovar Syndrom | <input type="radio"/> |
| Mittelschmerz                                | <input type="radio"/> |
| Fertilitätsstörung                           | <input type="radio"/> |
| Erhöhung der Triglyceride                    | <input type="radio"/> |
| Blutzuckerschwankungen                       | <input type="radio"/> |

Summe Gruppe F **Gruppe G**

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| Verminderte Libido                            | <input type="radio"/> |
| Vaginale Trockenheit                          | <input type="radio"/> |
| Schmerzhafter Sexualverkehr                   | <input type="radio"/> |
| Inkontinenz                                   | <input type="radio"/> |
| Knochenschwund                                | <input type="radio"/> |
| Verminderte Muskelmasse                       | <input type="radio"/> |
| Fibromyalgie                                  | <input type="radio"/> |
| Dünne Haut                                    | <input type="radio"/> |
| Konzentrationsstörungen                       | <input type="radio"/> |
| Gedächtnisschwäche                            | <input type="radio"/> |
| Müdigkeit                                     | <input type="radio"/> |
| Verlust von Initiative und emotionaler Stärke | <input type="radio"/> |
| Herzklopfen                                   | <input type="radio"/> |

Summe Gruppe G

**Gruppe H**

Knochenschwund	<input type="radio"/>
Gewichtszunahme Taille	<input type="radio"/>
verminderte Muskelmasse	<input type="radio"/>
dünne Haut	<input type="radio"/>
Erhöhung der Triglyceride	<input type="radio"/>
Brustkrebs	<input type="radio"/>
Stress	<input type="radio"/>
Gedächtnisschwäche	<input type="radio"/>
Müdigkeit	<input type="radio"/>
Frösteln und Kältegefühle	<input type="radio"/>
Herzklopfen	<input type="radio"/>
Süßappetit	<input type="radio"/>
verminderte Libido	<input type="radio"/>
Haarverlust	<input type="radio"/>
vermehrte Gesichtsbehaarung	<input type="radio"/>
vermehrte Körperbehaarung	<input type="radio"/>
Akne	<input type="radio"/>

Summe Gruppe H **Gruppe G**

Verminderte Konzentration	<input type="radio"/>
Blutzuckerschwankungen	<input type="radio"/>
Süßappetit	<input type="radio"/>
Allergien	<input type="radio"/>
Erhöhte Chemosensitivität	<input type="radio"/>
Stress	<input type="radio"/>
Müdigkeit	<input type="radio"/>
Frösteln und Kältegefühle	<input type="radio"/>
Herzklopfen	<input type="radio"/>
Niedriger Blutdruck	<input type="radio"/>
Arthritis	<input type="radio"/>
Schmerzen	<input type="radio"/>
Vermeehrt braune Flecken auf der Haut	<input type="radio"/>
Dünne, trockene Haut	<input type="radio"/>

Summe Gruppe G **Ergebnisse**

Summe Gruppe A	<input type="text"/>
Summe Gruppe B	<input type="text"/>
Summe Gruppe C	<input type="text"/>
Summe Gruppe D	<input type="text"/>
Summe Gruppe E	<input type="text"/>
Summe Gruppe F	<input type="text"/>
Summe Gruppe G	<input type="text"/>
Summe Gruppe H	<input type="text"/>
Summe Gruppe I	<input type="text"/>

Sollten Sie zwei oder mehr Symptome in einer Gruppe angekreuzt haben, ist dies ein Hinweis auf eine Störung in dem betreffenden Problembereich!

Lesen Sie bei der oder den Gruppen mit den meisten Punkten nun nach, welche Störung in der Hormonbalance auf Sie zutreffen könnte und welche Folgeuntersuchungen eventuell sinnvoll für Sie wären.

**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 (den Mikronährstoffen), Aminosäuren (den Bausteinen der Eiweiße) und Fettsäuren treten diese Symptome gehäuft auf und sollten deshalb auch durch Laboruntersuchungen überprüft werden. Zu empfehlen ist hier z.B. der Mikronährstoff-Screen, das Aminosäureprofil, Fettsäureprofil. Zur Abklärung einer hormonellen Störung geben das Neuro-Balance-Profil und der Adrenale-Stressindex wertvolle Hinweise sowie die Prüfung des Hormons für die positiven Emotionen, das Serotonin und die Schilddrüsenhormone.

empfohlene Laboruntersuchung

**Vitalstoff-Profil**

Folsäure, Vitamin A, B6, B12, D3, E Coenzym Q10, Magnesium, Selen, Zink, kl. Blutbild

**Fettsäureprofil****Serotonin****Neuro-Balance-Profil**

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 benutzt, um die Hormonaktivität des Gelbkörpers (corpus luteum) zu überprüfen. Generell steigen in der zweiten Hälfte des Monatszyklus die Progesteron-Konzentrationen deutlich an, um dann zum Zyklus-Ende hin steil abzufallen und die Monatsblutung hervorzurufen.

---

empfohlene Laboruntersuchung: **Progesteron im Speichel**

---

## Gruppe C

### Östrogen-Mangel

Dieser Hormonmangel ist der häufigste bei Frauen in den Wechseljahren, der Menopause, und in der eventuell Jahre davor andauernden Praemenopause. 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 Hormonkonzentrationen des Östradiols bei der gebärfähigen Frau folgen 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.

---

empfohlene Laboruntersuchung: **Östrogen im Speichel**

---

## Gruppe D

### Östrogen-Erhöhung

Östrogene können zu hoch im weiblichen Körper gefunden werden, insbesondere bei Gabe von synthetischen Östrogenen als Hormonersatztherapie in den Wechseljahren. 40% aller Frauen bauen Östrogen sehr langsam ab, so dass diese sich anstauen können. Das Risiko der Hormongabe ist mit Ihrem Arzt genau zu klären.

---

empfohlene Laboruntersuchung: **Östrogen im Speichel**

---

## Gruppe E

### Östrogen-Dominanz bei Progesteron-Mangel

Diese Beschwerden werden hervorgerufen, wenn nicht genügend Progesteron vorhanden ist, um die Wirkungen 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 dem 35. -50. Lebensjahr in und um die Wechseljahre passieren kann. Auch eine nicht ausgewogene Hormontherapie kann diesen Zustand hervorrufen.

---

empfohlene Laboruntersuchung: **Östrogen im Speichel, Progesteron im Speichel**

---

*Im Hormonspeicheltest sollte auch bei niedrigen Östrogenwerten das Progesteron weitaus höher sein als das Östrogen, um eine hormonelle Balance zu gewährleisten. Die Beratung durch einen kompetenten Therapeuten und die genaue hormonelle Einstellung sind hier besonders wichtig.*

---

## Gruppe F

### Testosteron-Erhöhung

Die Erhöhung der männlichen Hormone bei der 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 auf die Sexualfunktion und steigert so das sexuelle Verlangen bei Mann und Frau. Zu hohe Testosteronwerte können zum Haarausfall, zur Akne, fettiger Haut und einer höheren Reizbarkeit und Aggressivität führen.

---

empfohlene Laboruntersuchung: **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 Gewichtszunahme.

---

empfohlene Laboruntersuchung: **Testosteron im Speichel**

---

## Gruppe H

### Cortisol-Erhöhung

Das Stresshormon Cortisol ist das wichtigste Stresshormon, das bei allen Stresssituationen 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.

---

empfohlene Laboruntersuchung: **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 Morgengipfels fällt das Cortisol während des Tages kontinuierlich ab, um abends bzw. gegen Mitternacht einen Minimalwert zu erreichen.

Bei einem Burn-Out-Syndrom, 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.

---

empfohlene Laboruntersuchung: **Cortisol-Tagesprofil (Speichel-Test)**

---