



FRAGEBOGEN ESTROGENMANGEL/ PROGESTERONMANGEL - FRAUEN

Alle Sexualhormone (Estrogene, Progesteron, Testosteron) kommen sowohl bei Frauen als auch bei Männern vor, lediglich in unterschiedlichen Mengen und Verhältnissen. Estrogene und Progesteron gelten als die wichtigsten Hormone für das weibliche Wohlbefinden. Schwierige Zeiten für unsere Hormone

Ein Mangel oder auch Missverhältnis dieser Hormone zeigt sich oftmals:

- nach dem Absetzen von Verhütungsmitteln mit Arzneistoffen aus künstlichen Hormonen (z.B. Pille, Hormonpflaster, Hormonspirale, Vaginalring, Hormonstäbchen, Dreimonatsspritze)
- in Zyklusproblemen, nach einer Schwangerschaft
- in der Prämenopause (Progesteron-Produktion nimmt ab)
- in der Perimenopause (Estrogen-Produktion schwankt stark)
- in der Menopause (Estrogen- und Progesteron-Produktion nicht mehr ausreichend vorhanden)

Symptome:

Dieses Ungleichgewicht kann sich sowohl in psychischen und physischen Symptomen als auch in körperlich sichtbaren Merkmalen zeigen.

Der Selbsttest:

Ihr Testbogen ist in eine linke Spalte und in eine rechte Spalte unterteilt. Die linke Spalte betrifft Symptome eines Estrogen-Mangels, die rechte Spalte die eines Progesteron-Mangels. Füllen Sie bitte zunächst die linke Spalte aus und dann die rechte Spalte.

Entscheiden Sie bei den folgenden Aussagen über den Schweregrad oder die Häufigkeit jedes Symptoms. Markieren Sie die Zahl, die am genauesten widerspiegelt, wie sehr diese Aussage auf Sie zutrifft. Wenn Sie eine Beschwerde nicht haben, kreuzen Sie „0-keine Beschwerde“ an:

0-keine Beschwerde 1-mild oder gelegentlich 2-mäßig oder oft 3-schwer oder immer

ESTROGENMANGEL

Energie/Lebensfreude	0	1	2	3
Ich fühle mich ständig erschöpft und müde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stimmung/Gemütszustand	0	1	2	3
Ich empfinde weniger Freude als früher	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich leide unter depressiven Verstimmungen (ohne ersichtlichen Grund)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich mache mir ständig Sorgen (ohne gegebenen Anlass)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sexualität	0	1	2	3
Ich habe das Interesse an Sex verloren	0	0	0	0
Ich habe krampfartige Schmerzen während des Intimverkehrs	0	0	0	0
Gedächtnisleistung	0	1	2	3
Meine mentale Leistungsfähigkeit ist verringert (mir fallen oft keine Worte ein)	0	0	0	0
Ich bin zunehmend vergesslich	0	0	0	0
Schmerz	0	1	2	3
Ich nehme Schmerzen oft/stark wahr	0	0	0	0
Schlaf	0	1	2	3
Allgemeine Beschwerden	0	1	2	3
Ich habe Magen/Darmprobleme	0	0	0	0
Ich habe Schweißausbrüche; besonders nachts	0	0	0	0
Brüste	0	1	2	3
Meine Brüste hängen und verlieren an Festigkeit	0	0	0	0
Meine Brüste sind kleiner geworden	0	0	0	0
Zyklus/Blutung	0	1	2	3
Ich habe unregelmäßige Zyklen	0	0	0	0
Ich blute nur alle paar Monate	0	0	0	0
Ich blute öfter als alle 28 Tage (z.B. alle 25 Tage / in noch kürzeren Abständen)	0	0	0	0
Meine Blutung ist seit Monaten ausgeblieben	0	0	0	0
Meine Blutung dauert nur kurz und ist schwach	0	0	0	0
Vagina/Gebärmutter	0	1	2	3
Ich habe eine Senkung bemerkt (der Muttermund ist viel weiter unten)	0	0	0	0
Ich verspüre Trockenheit, Juckreiz oder Schmerzen	0	0	0	0
Ich werde bei sexueller Erregung nicht mehr so feucht wie früher	0	0	0	0
In meinem äußeren Genitalbereich (Vulva) verspüre ich ebenso Trockenheit	0	0	0	0
Mein Gynäkologe sagt, dass meine Schleimhäute dünner/trockener sind, aber ich habe keine Probleme	0	0	0	0
Mein Gynäkologe sagt, meine Gebärmutter hat sich gesenkt	0	0	0	0
Ich habe eine dünne und rückgebildete Gebärmutterschleimhaut	0	0	0	0
Körperbau	0	1	2	3
Ich habe eher eine kantige, sportliche Körperform	0	0	0	0

Blase	0	1	2	3
Ich habe wiederkehrende Blasenentzündungen	0	0	0	0
Ich bemerke eine leichte Inkontinenz (ich verliere Urin)	0	0	0	0
Meine Blase hat sich gesenkt	0	0	0	0
Knochen/Gelenke	0	1	2	3
Ich habe Osteoporose	0	0	0	0
Meine Gelenke schmerzen	0	0	0	0
Gesicht	0	1	2	3
Mein Gesicht ist tendenziell blass und eingefallen geworden	0	0	0	0
Ich bekomme Altersflecken (Sonnenschäden)	0	0	0	0
Ich habe trockene Augen, Mund (Schleimhäute)	0	0	0	0
Ich bemerke kleine Falten über meiner Oberlippe und seitlich der Augen	0	0	0	0
Meine Backen hängen und ich bekomme tiefe Falten seitlich meiner Lippen	0	0	0	0
Mein Gesicht ist gealtert	0	0	0	0
Meine Augen sind in letzter Zeit sehr trocken	0	0	0	0
Hände	0	1	2	3
Die Haut meiner Hände ist sehr faltig geworden	0	0	0	0
Auch meine Handinnenflächen bekommen viele, kleine Linien (Falten)	0	0	0	0
Haare	0	1	2	3
Meine Haare sind dünner/flacher geworden; ich habe kein Volumen mehr	0	0	0	0
Ich leide unter Haarausfall (v.a. am Scheitel)	0	0	0	0
Ich habe einen feinen Haarflaum im Gesicht bemerkt	0	0	0	0
Meine Körperbehaarung wird stärker (Arme, Schenkel, Bauch, Intimregion)	0	0	0	0

PROGESTERONMANGEL (=ESTROGENÜBERSCHUSS)

Gesicht	0	1	2	3
Mein Gesicht ist tendenziell rötlich	0	0	0	0
Mein Gesicht sieht geschwollen aus	0	0	0	0
Ich habe diagnostizierte Rosacea	0	0	0	0
Vagina	0	1	2	3
Ich produziere viel Vaginalsekret z.B. bei sexueller Erregung	0	0	0	0
Mein normaler (weißlich, ohne Geruch/Jucken) Vaginalausfluss ist mehr	0	0	0	0

Energie/Lebensfreude	0	1	2	3
Ich fühle mich ständig nervlich angespannt	0	0	0	0
Stimmung/Gemütszustand	0	1	2	3
Ich reagiere leicht gereizt und launisch	0	0	0	0
Ich bin aggressiv (besonders vor meiner Monatsblutung)	0	0	0	0
Ich reagiere oft zornig und auch wütend	0	0	0	0
Ich leide unter Stimmungsschwankungen	0	0	0	0
Ich weine leicht	0	0	0	0
Ich kenne mich so gar nicht	0	0	0	0
Gedächtnisleistung	0	1	2	3
Ich kann mich nicht lange konzentrieren	0	0	0	0
Schmerz	0	1	2	3
Ich bemerke eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit	0	0	0	0
Schlaf	0	1	2	3
Ich habe Schwierigkeiten einzuschlafen	0	0	0	0
Ich leide unter Schlaflosigkeit durch meine Nervosität und Ängst	0	0	0	0
Ich habe nächtliches Herzklopfen	0	0	0	0
Allgemeine Beschwerden	0	1	2	3
Ich leide unter Kopfschmerzen/Migräne	0	0	0	0
Ich leide unter Kopfschmerzen/Migräne (die zyklusabhängig auftreten)	0	0	0	0
Ich habe Gallenkoliken/meine Galle wurde entfernt	0	0	0	0
Herz/Blutdruck	0	1	2	3
Ich habe plötzlich erhöhten Blutdruck	0	0	0	0
Ich habe Herzklopfen/Herzrasen besonders nachts	0	0	0	0
Muskulatur	0	1	2	3
Ich leide unter Muskelverspannungen	0	0	0	0
Hände	0	1	2	3
Meine Hände sind geschwollen	0	0	0	0
Füße	0	1	2	3
Meine Füße sind geschwollen	0	0	0	0

Brüste	0	1	2	3
Vor jeder Menstruation sind meine Brüste geschwollen und sehr empfindlich	0	0	0	0
Meine Brustwarzen sind besonders empfindlich vor der Menstruation	0	0	0	0
Meine Brüste sind größer (geschwollen) geworden und schmerzen	0	0	0	0
Meine Brüste sind normal groß, aber gegen Zyklusende druckempfindlich	0	0	0	0
Ich habe Zysten	0	0	0	0

Unterbauch	0	1	2	3
Mein Bauch sieht geschwollen und aufgebläht aus	0	0	0	0
Mein Bauch ist dick geworden	0	0	0	0
Mein Bauch ist aufgebläht	0	0	0	0
Wenn mein Bauch gedrückt (untersucht) wird, ist es schmerzhaft	0	0	0	0

Gebärmutter	0	1	2	3
Ich habe Endometriose	0	0	0	0
Ich habe Myome	0	0	0	0
Ich habe eine verdickte Gebärmutter Schleimhaut	0	0	0	0

Zyklus/Blutung	0	1	2	3
Ich leide unter PMS	0	0	0	0
Ich kann nicht/konnte nicht schwanger werden	0	0	0	0
Ich hatte Fehlgeburten	0	0	0	0
Meine Blutungen sind stark	0	0	0	0
Ich habe lange Blutungen	0	0	0	0
Ich habe schmerzhafte Blutungen	0	0	0	0
Ich habe Schmierblutungen vor der Menstruation	0	0	0	0

Sexualität	0	1	2	3
Durch Endometriose verursachte Beschwerden (ich habe tiefe Schmerzen während dem Intimverkehr)	0	0	0	0

Knochen	0	1	2	3
Ich habe Osteoporose	0	0	0	0

Körperbau	0	1	2	3
Meine Körperform ist kurvig	0	0	0	0
Ich habe allgemein an Gewicht zugenommen	0	0	0	0
Ich bemerke allgemein Wasseransammlungen	0	0	0	0

Haut	0	1	2	3
Meine Haut ist zusehends gerötet und geschwollen	0	0	0	0