

## Hilfestellung zur Auswahl des richtigen Tests

Markieren Sie im folgenden Fragebogen\* alle Beschwerden und Symptome, die Ihr Patient an sich feststellt. Zählen Sie nach jeder Gruppe die angekreuzten Antworten.

Wenn Sie mehr als 3 Kästchen angekreuzt haben, ist es möglich, dass Ihr Patient ein Problem in dem jeweiligen Hormongebiet hat. Wenn Sie 6 oder mehr Kästchen angekreuzt haben, ist eine Störung in diesem Hormongebiet sehr wahrscheinlich. Unter jedem Abschnitt finden Sie die empfohlene Laboruntersuchung.

---

### *Nach Symptomen sortiert*

---

Da Hormone in komplexen Wechselbeziehungen miteinander stehen, gibt es keine Kochrezepte! So können z.B. Schilddrüsenhormone Ungleichgewichte von Nebennieren- und Schilddrüsenhormonen überdecken und umgekehrt. Wenn Sie mehr als drei Symptome feststellen, ist ein hormonelles Ungleichgewicht wahrscheinlich.

#### A – niedrige Schilddrüsenwerte

- Haarausfall, auch am äußeren Drittel der Augenbrauen oder Wimpern
- Trockenes, strohiges Haar das leicht verknotet
- Ein paar Kilos zu viel, die Sie nicht loswerden
- Hoher Cholesterinspiegel
- Langsames Denken, Konzentrationsschwierigkeiten
- Geringer Sexualtrieb (aus unbekanntem Gründen)
- Starke Periode oder Menstruationsprobleme
- Unfruchtbarkeit oder Fehlgeburt, Frühgeburt
- Vergrößerte Schilddrüse
- Stuhlgang weniger als einmal täglich, oder keine vollständige Entleerung des Darms
- Verringertes Schwitzen
- Muskel- oder Gelenkschmerzen oder Verlust der Spannung in den Muskeln (quasi über Nacht)
- Kalte Hände oder Füße, Kälte- oder Hitzeunverträglichkeit
- Kälteempfindlichkeit (frösteln schneller als andere obwohl Sie immer mehrere Schichten tragen)
- Lethargie
- Erschöpfung, besonders am Morgen

**Empfohlener Test:** Haarmineral-/Schwermetall-/Stoffwechselanalyse

\* Die Fragen orientieren sich an dem Fragebogen von Dr. med. Sara Gottfried, The Hormone Cure und Dr. med. Thierry Hertoghe, The Hormone Solution.

## B – Hohes Cortisol

- Fühlen sich aufgedreht und gleichzeitig müde
- Probleme, vor dem Schlafengehen ruhig zu werden oder werden nochmal munter und bleiben dann lange wach
- Schwierigkeiten ein- oder durchzuschlafen
- Erinnerungslücken oder fühlen sich unkonzentriert und abgelenkt, besonders unter Druck
- Großer Bauchumfang (Bauchfett oder „Hüftgold“ – kein aufgeblähter Bauch)
- Knochenschwund
- Hoher Blutzucker (Prediabetes, Diabetes, Insulinresistenz), Zitterigkeit zwischen den Mahlzeiten (Blutzuckerschwankungen)
- Verdauungsstörungen oder Sodbrennen
- Schlechte Wundheilung
- Unerklärliche rosa bis lila Dehnungsstreifen am Bauch oder Rücken
- Stark geschwollenes Gesicht oder Wassereinlagerungen (zyklusunabhängig)

**Empfohlener Test:** Cortisol Tagesprofil

## C – Niedriges Cortisol

- Erschöpfung oder Burnout (benutzen Koffein um Energie zu haben oder schlafen während dem Lesen oder Fernsehen ein)
- Muss ständig essen wegen starker Blutzuckerschwankungen
- Schwierigkeiten morgens aus dem Bett zu kommen
- Verlust des Durchhaltevermögens, besonders nachmittags zwischen 14h und 17h
- Fühlen sich die meiste Zeit gestresst (alles erscheint schwieriger als früher, Probleme damit fertig zu werden), verringerte Stresstoleranz
- Niedriger Blutdruck
- Anfälligkeit für Infektionen (ständig krank, besonders Atemwege betroffen), Schwierigkeiten, sich von Krankheiten, Operationen oder Wunden zu erholen
- Ekzeme und Allergien
- Verlangen nach Salz oder Süßem

**Empfohlener Test:** Cortisol Tagesprofil

## D – Niedriges Progesteron und Progesteronresistenz

- Unruhe oder PMS
- Zyklische Kopfschmerzen (besonders menstruelle oder hormonelle Migräne)
- Schmerzende oder geschwollene Brüste
- Verkürzter oder unregelmäßiger Zyklus
- Starke oder schmerzhaftes Periode (schwer: Tampon für starke Tage alle zwei Stunden oder öfter; schmerzhaft: benötigt Schmerztabletten um zu funktionieren)

- Schwellungen, besonders an den Knöcheln oder am Bauch und/oder Wassereinlagerung (nimmt vor der Periode 2-3 Kg zu)
- Zysten an den Eierstöcken, Brüsten oder der Gebärmutter
- Unfruchtbarkeit oder verringerte Fruchtbarkeit
- Fehlgeburt im ersten Trimester
- Schwangerschaftsübelkeit
- Nervös, ängstlich, irritiert

**Empfohlener Test:** Östrogendominanz

#### E – zu viel Östrogen

- Aufgebläht, geschwollen oder Wassereinlagerungen
- Starke Blutungen oder postmenopausale Blutungen
- Schnelle Gewichtszunahme, besonders an den Hüften und am Po
- Größere Brüste oder empfindliche Brüste
- Fibrome
- Endometriose oder schmerzhafte Periode
- Auffälliger Pap-Test
- Stimmungsschwankungen, PMS, Depressionen oder leicht reizbar
- Weinerlichkeit
- Kleine Zusammenbrüche, Ängstlichkeit
- Migräne oder andere Kopfschmerzen
- Schlaflosigkeit
- Brain fog (benebeltes Gefühl)
- Gallenblasenprobleme (oder -Entfernung)
- Nächtliches Schwitzen

**Empfohlener Test:** Östrogendominanz und Testosteron oder Gesamtstatus Sexualhormone

#### F – zu wenig Östrogen

- Fehlender Eisprung
- Extremsportler-/in
- Emotional instabil
- Depressionen, evtl. mit Ängstlichkeit oder Lethargie
- Falten
- Blasenentzündungen
- Hängende Brüste oder nachlassendes Brustvolumen
- Vaginale Trockenheit, Gereiztheit oder Verlust des Gefühls
- Trockene Augen, Haut, Klitoris
- Schwindende Libido
- Schmerzhafter Geschlechtsverkehr
- Mangelnde Ausprägung der Geschlechtsorgane

**Empfohlener Test:** Gesamtstatus Sexualhormone und Östriol

## G – zu viel Androgene

- Übermäßiges Haarwachstum im Gesicht, auf der Brust oder an den Armen
- Akne
- Fettige Haut und/oder Haare
- Reaktivität und/oder Gereiztheit, aggressiv oder autoritär
- Unfruchtbarkeit oder verminderte Fruchtbarkeit
- Polyzystisches Ovar-Syndrom
- Sehr aggressiver/dominanter Charakter
- Übermäßiger Muskelaufbau
- Gesteigerter Sexualtrieb (bei Männern und Frauen)

**Empfohlener Test:** Gesamtstatus Sexualhormone

## H – zu wenig Androgene

- Nachlassende Muskelkraft
- Cellulite
- Wenig Wachstum von Achsel- und Schamhaaren
- Weinerlichkeit (Männer)
- Vermindert ausgeprägtes Konkurrenzverhalten (Frauen)

**Empfohlener Test:** Gesamtstatus Sexualhormone

## I – Schwermetallbelastung und Mineraliendefizit

- Fühlen Sie sich chronisch (scheinbar grundlos) erschöpft? Wenn ja, seit wann?
- Haben Sie Amalgamfüllungen in den Zähnen? Wie viele und seit wann?
- Falls Sie früher Amalgamfüllungen hatten, wie viele waren es?
- Haben Sie jemals eine Schwermetallausleitung gemacht? Wenn ja, mit welchem Chelator?
- Reagieren Sie sensibel auf Chemikalien, Nahrungsmittelzusatzstoffe, Dämpfe, etc.? Wenn ja, seit wann?
- Müssen Sie sich anstrengen, um klar zu denken?
- Ängste/Depressionen, die auf keine Therapie ansprechen
- Blutendes Zahnfleisch und schlechter Atem?
- Metallischer Geschmack im Mund
- Unerklärliche Schwankungen im Blutzucker,
- Frauen: Störungen im Menstruationszyklus, häufig starke und schmerzhaftes Periode?

**Empfohlener Test:** Haarmineralanalyse