



Hormon Selbsttest

Dieser Test kann lediglich einen Hinweis auf ein Ungleichgewicht in Ihrem Hormonsystem geben, da es sich um ein komplexes System handelt. Sie beschäftigen sich hier intensiv mit Ihren Symptomen, sodass sie Ihnen bewusst werden.

Es ist nicht normal, dass Sie an Wechseljahrsbeschwerden oder Periodenschmerz leiden, ständig müde und erschöpft sind etc.. Möglicherweise können Sie Ihre derzeitigen Symptome besser einordnen und in der Folge gezielt Ihre Beschwerden behandeln.

Sie können Ihren individuellen Heilungsweg noch heute beginnen.

Manche Symptome werden öfter genannt, da sie bei verschiedenen Hormonstörungen vorkommen können.

Derzeitige Beschwerden (bitte Zutreffendes ankreuzen)

- 1 -

Libido vermindert

Schmerzen in der Harnblase

Wechseljahrsbeschwerden

Schweißausbrüche, Hitzewallungen...

Kopfschmerz

Akne

viel Stress

trockene Schleimhäute Augen, Mund

vaginale Trockenheit

Faltenneigung

trockene, dünne Haut

Bluthochdruck

Herzstolpern

Schlafstörung

Gehirnnebel

Schwindel

Blaseninfektion

Osteoporose

Gelenkschmerzen



-2-

Halsschmerzen ohne Erkältung

Augenbrauen dünner, seitlich

Haarausfall

unerfüllter Kinderwunsch

Müde, energielos

Kältegefühle Hände, Füße

Trockene Haut und Haare

brüchige Fingernägel

Haare werden früh grau

Einschlafneigung tagsüber

Konzentrationsstörungen

Vergesslichkeit

Watte im Kopf

Gewichtszunahme

Knochen- oder Muskelschmerzen

Ohrenjucken, Ohrgeräusche

Karpaltunnelsyndrom(im Handgelenk eingeklemmter Nerv, Daumen-, Zeige- und

Mittelfinger schmerzen oder werden taub)

Cholesterin erhöht

Verstopfung

Ängste bis Panik

teigige, trockene Haut, Anschwellung Gesicht

Nackenverspannung

Libido vermindert

Schilddrüse vergrößert

Schluckbeschwerden



-3-

Körperschmerzen
Innere Unruhe
Heißhungerattacken
Schläfrigkeit auf Kaffee
Häufiges Harnlassen, auch nachts
Einschlafstörungen
Allergien schlechter
Muskelschmerzen
Infektneigung
Alles besser nach 18 Uhr
viel Stress
depressive Verstimmung
dicker Bauch
Salzhunger
niedriger Blutdruck
Herzrasen
Schwindel beim Aufstehen
körperlich, mental erschöpft
Abnehmen gelingt nicht mehr
Kohlenhydrathunger (Brot, Nudeln, Reis, Süßes...)
Blutzuckerprobleme, Sie können nicht gut hungern
der Antrieb fehlt
Anforderungen sind nur noch schwer zu bewältigen



-4-

Augenbeschwerden: trockene Augen, hervortretende Augen

Durchfall

Bluthochdruck

Diffuser Haarausfall

Gewichtsverlust

Ungeduld

starkes, gehäuftes Schwitzen

Druck im Hals

Geschwollener Hals

Herzrasen

Kopfschmerzen

Unruhe

Zittern

schneller Puls

Nervosität

Gereiztheit

Muskelschwäche

höhere Körpertemperatur (als früher)

Schlaflosigkeit

Überdrehtheit



-5-

Zwischenblutungen
leichter Schlaf
anschwellende, schmerzende Brüste
unerfüllter Kinderwunsch
Fehlgeburten
stärkere Periode als früher
fehlende Eisprünge (keine steigende Temperatur ab der 2. Zyklushälfte)
Myome an oder in der Gebärmutter
PMS, prämenstruelles Syndrom
Gewichtszunahme
viel Stress
Pille oder andere hormonelle Verhütung, oder in der vergangenen Zeit
Gedanken wie benebelt
Stimmungsschwankung
Wassereinlagerungen im Gewebe
Migräne
unregelmäßiger Zyklus
Schwizzattacken und Hitzewallungen



Auswertung:

Ab 5 Kreuzen pro Abschnitt liegt wahrscheinlich eine Hormonstörung vor.

-1-: Östrogenmangel (Estradiol, Estriol, Estron)

Dies kann stressbedingt auftreten. Da das Stresshormon Cortisol (wird in der Nebenniere gebildet) aus den gleichen Hormonvorstufen aufgebaut wird, wie die Geschlechtshormone. In den Wechseljahren sinkt der Östrogenspiegel. Das führt zu Hitzewallungen und Schweißausbrüchen. Der Östrogenspiegel schwankt sehr stark und jedes Absinken ist mit Symptomen verbunden.

-2-: Schilddrüsenunterfunktion

Dies kann auch im Rahmen einer Hashimoto-Thyreoiditis oder Entzündungen der Schilddrüse zutreffen. Dort kann es zu Schwankungen zwischen Unter- und Überfunktion kommen, schauen Sie auch bei -4-.

-3-: Nebennierenreizung oder -erschöpfung

Die Nebennieren reagieren, z.B. auf zu viel Stress, mit vermehrter Cortisolausschüttung, unser Aktivitäts- und Stresshormon. Zuerst entsteht bei dauerhafter Überlastung eine Über-, dann eine Unterfunktion, eine Nebennierenschwäche. Gereiztheit, Wutausbrüche und später Erschöpfung. Diese kann bis zum Burnout gehen. Dadurch werden weniger Geschlechtshormone gebildet. Dies hat dauerhaft alles Einfluss auf die Schilddrüse und führt zu einer Unterfunktion.



-4-: Schilddrüsenüberfunktion

Dies kann unter anderem ein Anzeichen für eine akute Entzündung der Schilddrüse, einen Hashimotoschub oder Basedow sein.

Das Cortisol kann hier ebenfalls mit hineinspielen und bei Erhöhung ähnliche Symptome produzieren.

-5-:

Hier liegt ein **Progesteronmangel** vor oder/und eine **Östrogendominanz** (Östrogen erhöht)

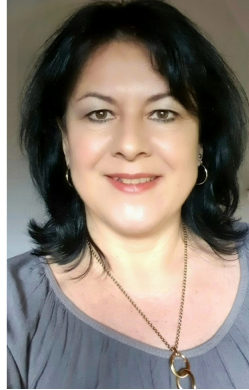
Die Symptome ähneln oder bedingen sich, z. B. Östrogen erhöht und Progesteron zu tief. Es können sogar beide Hormone erniedrigt sein und trotzdem eine relative Östrogendominanz bestehen, da beide Hormone immer in einem bestimmten Verhältnis zueinander stehen sollten.

Wichtig ist hier den Progesteronmangel zu beheben. Progesteron fällt schon früh in den Wechseljahren ab. Dies kann schon einige Jahre vorher sein.

Da alle Hormonsysteme zusammenhängen und sich untereinander unterstützen, können mehrere Hormonsysteme im Ungleichgewicht sein. Eine Östrogendominanz senkt die Schilddrüsenhormonwirkung, eine Nebennierenschwäche verringert die Produktion der Geschlechtshormone und stresst die Schilddrüse.

Wenn Sie nun gezielt und effektiv etwas für sich und gegen Ihre Symptome tun möchten, ist eine **ganzheitliche Behandlung /Beratung** ausschlaggebend, um alle Hormonsysteme und Ihr Energiesystem in Balance zu bringen.

Mit mir kann dies in **Einzelterminen persönlich oder online per Zoom** oder im Rahmen meines **intensiven online 1:1 Hormonbalance Programms** stattfinden. Kontaktieren Sie mich gerne zu einem kostenlosen Erstgespräch, dort können wir gegebenenfalls direkt einen Ersttermin vereinbaren.



Heilpraxis Iris Müller, Heilpraktikerin und Heilerin

Aachener Str.131 , 52499 Baesweiler

Tel.: **02401 - 602552**

E-Mail: kontakt@heilpraxis-iris-mueller.de

Webseite: <https://www.heilpraxis-iris-mueller.de>

Disclaimer

Alle hier aufgeführten Inhalte dienen ausschließlich der Information. Sie sind mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt und beruhen auf Recherche und persönlicher Erfahrungen und meiner Meinungen. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann ich nicht zur Haftung herangezogen werden. Dieser Text kann weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch auf Richtigkeit garantieren. Dieser Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung oder Diagnose durch eine Heilpraktikerin/ einen Heilpraktiker oder einen Arzt/eine Ärztin. Bitte gehen Sie wertschätzend mit diesem Material um, denn dieser Text unterliegt dem Urheberrecht und ist nicht zur Weitergabe oder Vervielfältigung gedacht. Lieben Dank.