

Hormon-Checkliste

Bitte bewerte deine Symptome auf einer Skala von 0 bis 3.
(0 = keine Symptome, 1= mild, 2 = mäßig, 3 = stark)

Datum	Hormonassoziation	Symptom
Angst	↑E ↓P ↓T ↑C ↓TH	
Arthritis	↓T ↓P	
Blasensymptome	↓E ↓T	
Zwischenblutungen	↓P	
Empfindlichkeit der Brust	↑E ↓P	
Verstopfung	↓TH	
Krämpfe oder schmerzhaftes Perioden	↓P ↑PG	
Verminderte Lebensfreude	↑E ↓P ↓T	
Verminderte Kraft oder Ausdauer	↓T ↓TH	
Verminderter Sexualtrieb	↑↓E ↓P ↓T ↑↓C ↓TH	
Verminderte Sportfähigkeit	↓T ↓TH	
Verminderte Arbeitsleistung	↓E ↓T ↓P ↓TH	
Depression	↑↓P ↑C ↓E ↑↓T ↓TH	
Trockene Haut / Haare	↓E ↓TH	
Müdigkeit	↑P ↓TH ↓T ↑↓C ↑↓E	
Fibrocystische Brust	↑E ↓P	
Flüssigkeitsretention	↑E ↓P	
Schwierigkeiten, den Höhepunkt zu erreichen	↓T ↓E ↓P	

Haarausfall	↑T ↑↓TH ↑↓E ↑↓P ↑C	
Kopfschmerzen	↑↓E ↑↓P ↓T ↑C ↓TH	
Starke / unregelmäßige Menstruation	↑E ↓P	
Hitzewallungen	↑↓E ↓P ↓T	
Reizbarkeit	↑E ↑↓P ↑T ↓C	
Konzentrationsstörungen	↑↓E ↑↓P ↓T ↑C ↓TH	
Weicher Stuhl	↑C ↑TH	
Nachtschweiß	↑↓C ↓E	
Stimmungsschwankungen	↑E ↓P	
Schlafstörungen	↑↓T ↓P ↓E ↑C	
Vaginale Trockenheit	↓E ↓T	
Muskelschwäche	↓T ↓P	
Gewichtszunahme	↑E ↓P ↓TH	
Gewichtsverlust	↑C ↑TH	
TOTAL SCORE		

E = Östrogen

P = Progesteron

T = Testosteron

C= Cortisol

TH = Thyroidea=Schilddrüse

PG = PGE2