



Hormon Schnelltest

Sind deine Hormone in Balance?

Anleitung: Lies sorgfältig die Symptome in jeder Gruppe durch und markiere das auf dich zutreffende Symptom. Du darfst auch mehrere Beschwerden in einer Gruppe markieren.

Es kann sein, dass du in mehreren Gruppen, einige Kreuze hast, das ist normal.

Anleitung

Lies sorgfältig die Symptome in jeder Gruppe durch und markiere die auf dich zutreffende Symptome. Du darfst auch mehrere Beschwerden in einer Gruppe markieren.

Es kann sein, dass du in mehreren Gruppen, einige Kreuze hast, das ist absolut normal. Vertraue auf deinen ersten Impuls. Wenn du ein Symptom nicht kennst dann gehe einfach weiter zum nächsten.

So geht es weiter nach dem Hormon-Schnelltest

Sobald du den Hormon-Schnelltest vollständig ausgefüllt hast, sende ihn bitte per E-Mail an **carola.gerschwiler@gmail.com**

Anschliessend kannst du dir über den folgenden **Link** einen Termin buchen. Bitte beachte dabei, dass der Termin frühestens 48 Stunden nach dem Absenden des Tests stattfinden sollte, damit für mich genügend Zeit für die sorgfältige Auswertung bleibt.

Ich freue mich darauf, dich im Termin persönlich kennen zu lernen.

*Dein Zyklus ist dein innerer Kompass –
ein Spiegel deiner Energie, deiner Bedürfnisse und deiner
Wahrheit.*



Gruppe A

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

Summe Gruppe A:

Gruppe B

- ☐ Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- ☐ Hattest du Fehlgeburten?
- ☐ Schwere, gespannte Brüste
- ☐ Unerklärbare Gewichtszunahme(insb. Taille)
- ☐ Geschwollener Bauch, Beine, Arme, Finger
- ☐ Zyklusbedingte Kopfschmerzen
- ☐ Fertilitätsstörung (unerfüllter Kinderwunsch)
- ☐ Verminderte Libido
- ☐ Angstzustände
- ☐ Ein- und Durchschlafstörungen
- ☐ Muskelschwäche

Summe Gruppe B:

Gruppe C

- ☐ Hitzewallungen
- ☐ Nachtschweiss
- ☐ Vaginale Trockenheit
- ☐ Schmerzhafter Sexualverkehr
- ☐ Blutungsunregelmässigkeiten
- ☐ Geringe oder keine Menstruation
- ☐ Kleine Fältchen um Mund, Augen
- ☐ Lethargische Depressionen
- ☐ Konzentrationsschwäche
- ☐ Weinerlichkeit
- ☐ Knochenschwund/ Osteoporose
- ☐ Inkontinenz
- ☐ Häufige Blasenentzündung
- ☐ Herzklopfen

Summe Gruppe C:

Gruppe D

- ☐ Blutungsunregelmässigkeiten
- ☐ Starke Monatsblutungen
- ☐ Gebärmutterhals-Veränderungen
- ☐ Deutl. Gewichtszunahme (insb. Hüften)
- ☐ Süssappetit
- ☐ Wasseransammlungen
- ☐ Frösteln und Kältegefühl
- ☐ Gespannte Brüste
- ☐ Migräne
- ☐ Stimmungsschwankungen
- ☐ Überempfindlichkeit
- ☐ Ängstliche Depressionen
- ☐ Schlaflosigkeit
- ☐ Flush – spontane Gesichtsrötung
- ☐ Gallenblasenprobleme
- ☐ Reiz-Darm-Syndrom
- ☐ Eierstockzysten
- ☐ Fibrocystisches Brustgewebe (Knötchenbildung)

Summe Gruppe D:

Gruppe E

- ☐ Vermehrung der Gesichtsbehaarung
- ☐ Vermehrung der Körperbehaarung
- ☐ Haarausfall evtl. mit Geheimratseckenbildung
- ☐ Akne, fettige Haut
- ☐ Eierstockzysten, polycystisches Ovar
- ☐ Syndrom Mittelschmerz
- ☐ Fertilitätsstörung
- ☐ Erhöhung der Triglyceride (freie Fettsäuren)
- ☐ Blutzuckerschwankungen

Summe Gruppe E:

Gruppe F

- ☐ Verminderte Libido
- ☐ Vaginale Trockenheit
- ☐ Schmerzhafter Sexualverkehr
- ☐ Inkontinenz
- ☐ Knochenschwund/ Osteoporose
- ☐ Verminderte Muskelmasse
- ☐ Dünne Haut
- ☐ Konzentrationsstörungen
- ☐ Gedächtnisschwäche
- ☐ Müdigkeit
- ☐ Verlust von Initiative und emotionaler Stärke
- ☐ Herzklopfen
- ☐ Fibromyalgie (Weichteil-Rheumatismus)

Summe Gruppe F:

Gruppe G

- ☐ Knochenschwund/ Osteoporose
- ☐ Gewichtszunahme Taille
- ☐ Verminderte Muskelmasse
- ☐ Dünne Haut
- ☐ Brustkrebs
- ☐ Stress
- ☐ Gedächtnisschwäche
- ☐ Müdigkeit
- ☐ Frösteln und Kältegefühl
- ☐ Herzklopfen
- ☐ Süßappetit
- ☐ Verminderte Libido
- ☐ Haarverlust
- ☐ Vermehrte Gesichtsbehaarung
- ☐ Vermehrte Körperbehaarung
- ☐ Akne

Summe Gruppe G:

Gruppe H

- ☐ Verminderte Konzentration
- ☐ Blutzuckerschwankungen
- ☐ Süßappetit
- ☐ Allergien
- ☐ Stress
- ☐ Müdigkeit
- ☐ Frösteln und Kältegefühl
- ☐ Herzklopfen
- ☐ Niedriger Blutdruck
- ☐ Arthritis
- ☐ Schmerzen
- ☐ Vermehrt braune Flecken auf der Haut
- ☐ Trockene Haut

Summe Gruppe H:

Gruppe I

- ☐ Das Haar wird dünner
- ☐ Die Wangen hängen
- ☐ Die Haut ist trocken und dünner
- ☐ Die Haut ist nicht elastisch
- ☐ Ich fühle mich erschöpft
- ☐ Die Haut am Bauch hängt
- ☐ Angstzustände
- ☐ Schlafstörungen
- ☐ Schlechte Wundheilung
- ☐ Ich erhole mich schlecht von psychischen Herausforderungen

Summe Gruppe I:

Gruppe J

- ☐ Ich bin kälte empfindlich
- ☐ Kalte Hände und/oder Füße
- ☐ Geschwollene Augen
- ☐ Nehme leicht zu
- ☐ Trockene Haut
- ☐ Ich komme morgens schlecht aus dem Bett
- ☐ Meine Gelenke sind morgens steif
- ☐ Darm/ Verstopfung
- ☐ Hoher Cholesterinspiegel
- ☐ Niedriger Blutdruck
- ☐ Niedriger Puls
- ☐ Vergrößerung des Herzens
- ☐ Geschwollenes Gesicht
- ☐ Brüchige Nägel und Haare

Summe Gruppe J:

Gruppe K

- ☐ Trockene Haare
- ☐ Haut und Augen sind trocken
- ☐ Haut ist nicht elastisch
- ☐ Muskel sind schlaff
- ☐ Fettzunahme am Bauch
- ☐ Konzentrationsprobleme
- ☐ Müdigkeit
- ☐ Depression
- ☐ Wenig Libido
- ☐ Schlechte Wundheilung
- ☐ Wenig Kraft und Ausdauer
- ☐ Schlafstörungen

Summe Gruppe K:

Gruppe L

- ☐ Isst du gerne Süßes? Kannst du dich dadurch beruhigen?
- ☐ Ist dein Blutzucker erhöht und beträgt mehr als 85mg/dl?
- ☐ Hast du Schwierigkeiten abzunehmen?
- ☐ Nimmst du leicht zu? Vielleicht sogar dynamisch?
- ☐ Fühlst du dich müde und/oder unleidig, wenn du eine Mahlzeit auslässt?
- ☐ Treibst wenig bis keinen Sport und gehst einer sitzenden Tätigkeit nach?
- ☐ Hast du vermehrt Fetteinlagerungen am Bauch, Armrückseiten oder unter den Schulterblättern?
- ☐ Hast du hohen Blutdruck (erster systolischer Wert höher als 140 oder zweiter diastolische Werthöher als 90)?
- ☐ Leidest du an Menstruationsstörungen, PCOS oder Unfruchtbarkeit?
- ☐ Musst du nachts häufig auf Toilette?
- ☐ Fühlst du dich zitterig, ängstlich oder gereizt, wenn du mehr als drei Stunden nichts isst?
- ☐ Fällt es dir schwer auf Zucker- und kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Schokolade, Eiscreme, Kuchen oder Pommes zu verzichten?

Summe Gruppe L: