



HORMON- SELBSTTEST

GANZHEITLICHE FRAUENGESUNDHEIT

Finde mit diesem Selbsttest ganz einfach heraus, ob und welche Hormone deine Beschwerden verursachen

SANDRA HEINE

HELLO :)

Stell dir vor, du freust dich auf deine Periode...

Keine Krämpfe, keine Stimmungsschwankungen, kein Heißhunger, kein PMS. Stattdessen fühlst du dich voller Energie, ausgeglichen, klar im Kopf – und in deinem Körper endlich wieder zu Hause.

Klingt zu schön, um wahr zu sein? Ist es aber nicht! Denn all das ist möglich, wenn du verstehst, wie deine Hormone funktionieren – und was sie aus dem Gleichgewicht bringt.

Mit diesem Hormon-Selbsttest bekommst du erste Einblicke in dein hormonelles System und erkennst, wo mögliche Ungleichgewichte liegen.

Du lernst, wie du deine Hormone natürlich unterstützen und in Balance bringen kannst – für mehr Lebensfreude, Vitalität und innere Ruhe, jeden Tag.

Mach den ersten Schritt zu einem Leben im Einklang mit deinem Zyklus – es lohnt sich! 🌸✨

deine Sandra

Ich bin Expertin für ganzheitliche Frauengesundheit und unterstütze Frauen dabei, ihren Körper besser zu verstehen und in Balance zu bringen. Als Coach begleite ich dich individuell bei Themen wie PMS, Perimenopause, Regelschmerzen, Migräne und hormonellen Ungleichgewichten. Gemeinsam finden wir natürliche Wege, wie du dich wieder wohl, kraftvoll und im Einklang mit deinem Zyklus fühlen kannst.

LET'S GO

Warum 9 Gruppen?

In diesem Hormon-Selbsttest findest du 9 verschiedene Symptom-Gruppen. Jede Gruppe steht für einen bestimmten hormonellen Bereich oder ein mögliches Ungleichgewicht.

Symptome können sich überschneiden

Viele Frauen erleben Beschwerden, die in mehr als nur eine Gruppe passen. Das ist ganz normal – denn hormonelle Systeme hängen eng zusammen, und ein Ungleichgewicht wirkt sich oft auf mehrere Ebenen aus

**Trau dich, hinzuschauen und deinem Körper zuzuhören
– er zeigt dir den Weg.**

✔ So nutzt du den Test richtig

- Gehe jede Gruppe aufmerksam durch.
- Kreuze alle Symptome an, die auf dich zutreffen.
- Egal ob die Beschwerden schon lange bestehen oder erst kürzlich aufgetreten sind – alles zählt!
- Höre ehrlich in dich hinein – dein Körper gibt dir wichtige Hinweise.

🌿 Dein erster Schritt zur Balance

Dieser Test hilft dir, ein besseres Verständnis für deine hormonelle Situation zu entwickeln. Er ist der erste Schritt auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden, Energie und einem Leben im Einklang mit deinem Zyklus. Du bist nicht allein – und Veränderung ist möglich. ❤️

Du musst nicht perfekt sein, du musst nur anfangen –
Schritt für Schritt.

LET'S GO

✉ Was passiert, nachdem du den Test ausgefüllt hast?

Sobald du alle Fragen in den 9 Gruppen beantwortet hast, werde ich deine Antworten individuell und ganzheitlich aus.

Du bekommst von mir eine persönliche Rückmeldung, die dir zeigt, in welchen Bereichen deines hormonellen Systems mögliche Ungleichgewichte bestehen könnten – und welche Muster sich eventuell dahinter verbergen. Ich betrachte dabei nicht nur einzelne Symptome, sondern das Zusammenspiel deiner Antworten, um dir ein ganzheitliches Bild zu vermitteln.

Es ist der Anfang einer liebevollen Verbindung zu dir selbst – ehrlich, kraftvoll und heilsam. ❤️

LET'S GO

Wenn sich Hinweise auf ein hormonelles Ungleichgewicht zeigen, bekommst du von mir erste Impulse und Empfehlungen, wie du deine Hormone auf natürliche Weise unterstützen kannst – z. B. durch Ernährung, Lebensstil, Stressregulation oder pflanzliche Helfer aus der Naturheilkunde.

Mein Ziel ist es, dich liebevoll und fundiert auf deinem Weg zu mehr Energie, Zyklusbewusstsein und innerer Balance zu begleiten – für ein Leben im Einklang mit deinem Körper und deiner weiblichen Kraft. 

Nur wer die Ursache kennt, kann die Symptome wirklich verstehen – und gezielt daran arbeiten, statt sie nur zu überdecken.

🕒 Wie geht es danach weiter?

Nach deiner persönlichen Auswertung hast du bereits ein besseres Verständnis dafür, was dein Körper dir mitteilen möchte – und wie du ihn liebevoll unterstützen kannst.

Wenn du möchtest, begleite ich dich gerne auf deinem weiteren Weg. In einem Einzelcoaching oder einer 1:1-Beratung schauen wir gemeinsam noch tiefer hin:

Was braucht dein Körper wirklich? Welche ganzheitlichen Ansätze passen zu deinem Alltag? Und wie kannst du langfristig wieder in deine Kraft kommen?

Ob bei PMS, Perimenopause, Regelschmerzen, Zykluschaos, Schlafproblemen oder Stimmungsschwankungen – du musst da nicht allein durch. Gemeinsam entwickeln wir einen Weg, der zu dir passt. 🌿 ✨

Du lernst, zu dir und deinen Bedürfnissen zu stehen –
ohne schlechtes Gewissen.

➔ Fülle jetzt den kostenlosen Fragebogen aus.

Hier ist der Link dazu :)

Zum Fragebogen “Hormonselbsttest”

Nimm dir etwas Zeit für die Fragen :)

Deine Gesundheit beginnt genau dort, wo du bereit bist, Verantwortung für dich selbst zu übernehmen.

Wow,

es ist wirklich großartig, dass du deine Gesundheit selbstverantwortlich in die Hand nimmst und aktiv nach Wegen suchst, dich besser zu fühlen.

Das zeigt Mut und Selbstfürsorge – genau die ersten Schritte zu mehr Balance, Energie und Lebensfreude. Ich freue mich von ganzem Herzen darauf, dich kennenzulernen, dich zu unterstützen und gemeinsam mit dir an deinem Wohlbefinden zu arbeiten.

Du bist nicht allein auf diesem Weg! ❤️

Alles Liebe deine Sandra