

# Hormonmangel Fragebogen

## 1. Estradiol-Mangel

<i>Physisch</i>	<i>Psychisch</i>
<input type="checkbox"/> „geschrumpfte“, hängende Brüste (oder zu klein) <input type="checkbox"/> trockene Schleimhäute (Augen, Mund, Vagina) <input type="checkbox"/> keine oder sehr schwache Menstruationsblutung <input type="checkbox"/> zu lange oder zu kurze Menstruationszyklen (mit sehr schwacher Blutung) <input type="checkbox"/> Kopfschmerzen, Migräne während der Menstruation <input type="checkbox"/> Hitzewallungen <input type="checkbox"/> Gelenkschmerzen <input type="checkbox"/> Falten <input type="checkbox"/> Haarausfall am oberen Teil des Kopfes	<input type="checkbox"/> Depression <input type="checkbox"/> ständige Müdigkeit, wenig Energie <input type="checkbox"/> mangelnde Widerstandsfähigkeit bei körperlicher Anstrengung <input type="checkbox"/> mangelnde Vitalität <input type="checkbox"/> mangelnder Geschlechtstrieb

## 2. Progesteron (+/- Estrogen)-Mangel

<i>Physisch</i>	<i>Psychisch</i>
<input type="checkbox"/> schmerzhaftes Brustschwellung (oder zu groß) <input type="checkbox"/> Schwellungen an Bauch, Händen und Füßen (vor der Menstruation) <input type="checkbox"/> zu starke Menstruationsblutung <input type="checkbox"/> prämenstruelles Syndrom <input type="checkbox"/> Kopfschmerzen, Migräne vor der Menstruation <input type="checkbox"/> Hitzewallungen, Schwitzen <input type="checkbox"/> Herzklopfen, Benommenheit <input type="checkbox"/> Gewichtszunahme <input type="checkbox"/> kleine Falten um Augen und Lippen <input type="checkbox"/> trockene glanzlose Augen <input type="checkbox"/> ängstlicher Blick <input type="checkbox"/> trockene, unelastische Haut <input type="checkbox"/> Verdauungsstörungen, Übelkeit <input type="checkbox"/> Muskel- / Gelenkschmerzen <input type="checkbox"/> Rückenschmerzen <input type="checkbox"/> Beschwerden beim Wasserlassen <input type="checkbox"/> Scheidentrockenheit <input type="checkbox"/> Dyspareunie	<input type="checkbox"/> Angstzustände, Reizbarkeit <input type="checkbox"/> Nervosität <input type="checkbox"/> leichter, unruhiger Schlaf

### 3. Mangel an Androgenen (DHEA, Testosteron)

<i>Physisch</i>	<i>Psychisch</i>
<input type="checkbox"/> Verlust an Muskelmasse	<input type="checkbox"/> übermäßige Emotionalität, Überempfindlichkeit auf emotionalen und physischen Stress
<input type="checkbox"/> Verringerung der Muskelfestigkeit (Handflächen)	<input type="checkbox"/> mangelndes Selbstbewusstsein Zweifel
<input type="checkbox"/> Erschlaffung der Muskulatur (schwabbeliger Bauch, schlaffe Wangen)	<input type="checkbox"/> mangelnde Widerstandsfähigkeit bei körperlicher Anstrengung
<input type="checkbox"/> Verlust von Scham- und Achselhaaren	<input type="checkbox"/> Mangel an Muskelkraft
<input type="checkbox"/> generelle Muskelschwäche	<input type="checkbox"/> mangelnder Geschlechtstrieb
<input type="checkbox"/> Muskel- und Gelenkschmerzen	
<input type="checkbox"/> kleine Falten um Augen und Lippen	
<input type="checkbox"/> trockene glanzlose Augen	
<input type="checkbox"/> ängstlicher Blick	
<input type="checkbox"/> trockene, unelastische Haut	

### 4. Mangel an Thyroid-Hormonen

- trockenes, struppiges Haar
- teilnahmsloser Gesichtsausdruck
- untere Augenlider geschwollen
- geschwollenes, bleiches Gesicht
- geschwollene Lippen
- trockene, kalte, rauhe (Verhornung), manchmal geschwollene Haut, besonders an den Ellbogen oder der Außenseite der Arme und Oberschenkel

### 5. Mangel an Wachstumshormon und IGF1

- dünnes Haar
- hängende Augenlider
- hängende Wangen
- dünne Lippen (Erwachsene)
- trockene, dünne, unelastische und ausgetrocknete Haut

### 6. Mangel an Hydrocortison

- mageres, bleiches, gelbliches oder bräunliches Gesicht
- entzündete Haut, manchmal mit Vitiligo

### 7. Mangel an Dopamin

- Motivation, Energie und Lebensfreude Mangel
- oft brauchen Sie Koffein, Zucker oder andere Stimulanzen um durch den Tag zu kommen
- entzündete Haut, manchmal mit Vitiligo
- Apathie
- Procrastination / Aufschieben / Verzögerung (sogenannte Verschiebenitis)
- Unfähigkeit, Freude zu fühlen
- Niedrige Libido
- Schlafprobleme
- Stimmungsschwankungen
- Hoffnungslosigkeit
- Gedächtnisverlust, brain fog (spätere Demenz)
- Unfähigkeit, sich zu konzentrieren