



Selbsttest Progesteronmangel

Progesteronmangel ist in der Praxis einer der häufigsten Befunde bei Frauen. Er kann für eine Vielzahl von Beschwerden verantwortlich sein. Dieser kleine Test gibt Ihnen Hinweise, ob so ein Mangel bei Ihnen vorliegen könnte. Er ersetzt keine gründliche Diagnostik und keinen Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker.

Zählen Sie einfach die Punkte zusammen. Am Ende finden Sie dann die Auswertung.

Haben Sie Kopfschmerzen rund um Ihre Periode oder während des Eisprungs?

Häufig	2
Manchmal	1
nie	0

Spüren Sie weniger sexuelle Lust als früher?

Häufig	2
Manchmal	1
nie	0

Leiden oder litten Sie an unerfülltem Kinderwunsch?

Wir haben bis heute keine (eigenen) Kinder	2
Ich habe über 2 Jahre gebraucht um Schwanger zu werden	1
Ich hatte keine Probleme Schwanger zu werden	0

Hatten Sie Fehlgeburten?

Ich hatte eine Fehlgeburt	1
Ich hatte mehr als eine Fehlgeburt	2
Ich hatte keine Fehlgeburt	3

Haben Sie besonders in den Tagen vor Ihrer Menstruation gespannte oder schmerzende Brüste?

Häufig	2
Manchmal	1
nie	0

Leiden Sie an den Tagen vor der Menstruation unter Reizbarkeit oder schlechter Laune (PMS)?

Häufig	2
Manchmal	1
nie	0

Haben Sie Probleme Einzuschlafen oder Probleme Durchzuschlafen?

Häufig	2
Manchmal	1
nie	0

Haben Sie in letzter Zeit eine Gewichtszunahme vor allem am Bauch festgestellt?

Sehr viel	2
ein wenig	1
gar nicht	0

Leiden Sie an Migräne?

Häufig	2
Manchmal	1
nie	0

Haben Sie Ängste, für die es wenig Grund gibt?

Häufig	2
Manchmal	1
nie	0

Leiden Sie unter Knochenschwund Osteoporose?

Ja	1
Nein	0
weiß ich nicht	0

Auswertung

weniger als 3 Punkte

Es ist wenig wahrscheinlich, dass Sie an einem Progesteronmangel leiden. Sollten Sie dennoch Beschwerden haben, wenden Sie sich an ihren Arzt oder Heilpraktiker

zwischen 3 und 8 Punkte

Es gibt Anhaltspunkte, dass Sie einen Progesteronmangel haben könnten. Lassen Sie Ihre hormonelle Lage untersuchen.

Über 9 Punkte

Es ist relativ wahrscheinlich, dass bei Ihnen ein Progesteronmangel vorliegt. Ein Hormonspeicheltest kann hier genaue Befunde liefern. Danach kann dann ein individuelles Therapiekonzept erstellt werden.

