

Selbsttest Östrogendominanz

Verbunden mit einem relativen Mangel an Progesteron ist häufig eine Dominanz des Hormons Östrogen. Dies kann Beschwerden machen, die man zunächst gar nicht mit den Hormonen in Verbindung bringt. Mit diesem kleinen Selbsttest können Sie herausfinden, ob bei Ihnen eine Östrogendominanz wahrscheinlich ist. Dieser Test ersetzt nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker und stellt keine Diagnose.

Leiden Sie unter Migräne? Insbesondere zyklusabhängiger Migräne?

Nein 0
Gelegentlich 1
Häufig 2

Haben Sie insbesondere vor Beginn Ihrer Regelblutung schwere, gespannte Brüste?

Nein 0
Gelegentlich 1
Häufig 2

Haben Sie in letzter Zeit an Gewicht zugenommen, insbesondere an der Hüfte?

Nein 0
Etwas 1
Ja deutlich 2

Haben Sie insbesondere vor Ihrer Periode Wasseransammlungen an den Beinen oder Händen?

Nein 0
Etwas 1
Ja deutlich 2

Haben Sie erhöhte Blutfettwerte?

Nein 0
Ja 1
Weiß ich nicht 0

Leiden Sie unter Reizdarm Beschwerden (Neigung zu Durchfall, Blähungen)

Nein 0
Gelegentlich 1
Oft 2

Frösteln Sie schnell und haben sie oft ein Kältegefühl?

Nein 0
Manchmal 1
Häufig 2

Leiden Sie unter Schlaflosigkeit?

Nein 0
Selten 1
Häufig 2

Sind sie häufiger ängstlich oder ohne besonderen Grund bedrückt?

Nein 0
Selten 1
Häufig 2

Stellen Sie bei sich Stimmungsschwankungen fest?

Nein 0
Selten 1
Häufig 2

Wurden bei Ihnen Veränderungen am Gebärmutterhals festgestellt?

Nein 0
Ja, aber harmlose 1
Ja, Krebs oder Krebsvorstufen 2

Haben Sie Knötchen in der Brust?

Nein 0
wenige 1
viele 2

Haben oder hatten Sie Eierstockzysten?

Nein 0
Ja 0
Weiß ich nicht 0

Auswertung:

0-3 Punkte

Es ist eher nicht wahrscheinlich, dass Sie an einer Östrogendominanz leiden.

4-6 Punkte

Eine Östrogendominanz ist möglich. Bei Beschwerden sollten Sie Ihre Hormone bestimmen lassen.

Über 6 Punkte

Es ist wahrscheinlich, dass Sie unter einer Östrogendominanz leiden. Ein Hormonspeicheltest kann hier genaue Befunde liefern. Danach kann dann ein individuelles Therapiekonzept erstellt werden.



©Hildegard Nobis, Aachenerstraße 116, 52223 Stolberg, ☎ 02402 / 124 35 90