Kostenloser Guide von Jenny Janz, Heilpraktikerin

Hormon-Quick-Check: Sind Ihre Hormone in Balance?

In wenigen Minuten erste Anzeichen erkennen

Dieser Check hilft Ihnen, erste Anzeichen für hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren zu erkennen. Beantworten Sie die Fragen ehrlich für sich selbst und kreuzen Sie an, was seit einigen Wochen auf Sie zutrifft.

Thema Progesteron

Sinkt oft zuerst

- [ ] Ich bin innerlich unruhig.
- [ ] Ich schlafe schlechter als früher.
- [ ] Ich bin schneller gereizt.
- [ ] Mein Zyklus ist unregelmäßiger geworden.
- [ ] Beschwerden vor der Periode (PMS) nehmen zu.

Thema Östrogen

Oft später im Übergang

- [ ] Ich habe Hitzewellen oder nächtliches Schwitzen.
- [ ] Meine Schleimhäute sind trockener.
- [ ] Meine Haut hat sich verändert.
- [ ] Meine Stimmung schwankt stärker.
- [ ] Ich kann mich schlechter konzentrieren.

Thema Testosteron

Auch bei Frauen vorhanden

- [ ] Ich fühle mich oft erschöpft.
- [ ] Mir fehlt der Antrieb.
- [ ] Meine Lust hat nachgelassen.
- [ ] Ich habe weniger Muskelkraft.
- [ ] Ich bin mental weniger fokussiert.

Thema Stress und Schlaf

Beeinflussen das Hormonsystem

- [ ] Ich stehe dauerhaft unter Druck.
- [ ] Ich wache nachts auf und liege wach.
- [ ] Ich bin morgens nicht erholt.
- [ ] Ich nehme zu, ohne anders zu essen.
- [ ] Ich fühle mich abends erschöpft und doch unruhig.

So lesen Sie Ihr Ergebnis

Dieser Check stellt keine Diagnose, denn die Beschwerden können viele Ursachen haben. Mehrere Kreuze in einem Bereich sind aber ein guter Anlass, das Thema genauer anzuschauen. Bringen Sie den ausgefüllten Check gern zu Ihrem Termin mit.

Ihr nächster Schritt

Mehrere Kreuze? Vereinbaren Sie Ihre Erstanamnese, und wir schauen gemeinsam darauf.

Termin vereinbaren

Jenny Janz, Heilpraktikerin
Naturheilpraxis JANZ, Am Rabenfeld 16A, 28757 Bremen-Vegesack
0173 679 20 22 · www.naturheilpraxis-janz.de

Hinweis: Dieser Guide dient der allgemeinen Orientierung und ersetzt keine individuelle medizinische Diagnose oder Behandlung.