



# FRAGEBOGEN ESTROGENMANGEL/PROGESTERONMANGEL/FRAUEN (FEMALE ESTROGEN/PROGESTERONE HORMONE DEFICIENCY EVALUATION)

## Estrogene und Progesteron

Alle Sexualhormone (Estrogene, Progesteron, Testosteron) kommen sowohl bei Frauen als auch bei Männern vor, lediglich in unterschiedlichen Mengen und Verhältnissen. Estrogene und Progesteron gelten als die wichtigsten Hormone für das weibliche Wohlbefinden.

## Schwierige Zeiten für unsere Hormone

Ein Mangel oder auch Missverhältnis dieser Hormone zeigt sich oftmals:

- nach dem Absetzen von Verhütungsmitteln mit Arzneistoffen aus künstlichen Hormonen (z.B. Pille, Hormonpflaster, Hormonspirale, Vaginalring, Hormonstäbchen, Dreimonatsspritze)
- in Zyklusproblemen, nach einer Schwangerschaft
- in der Prämenopause (Progesteron-Produktion nimmt ab)
- in der Perimenopause (Estrogen-Produktion schwankt stark)
- in der Menopause (Estrogen- und Progesteron-Produktion sind nicht mehr ausreichend vorhanden)

## Viele Symptome

Dieses Ungleichgewicht kann sich sowohl in psychischen und physischen Symptomen als auch in körperlich sichtbaren Merkmalen zeigen. Bitte nutzen Sie auch unseren Selbsttest für den weiblichen Testosteronmangel!

## Der Selbsttest

Ihr Testbogen ist in eine linke Spalte und in eine rechte Spalte unterteilt. Die linke Spalte betrifft Symptome eines Estrogen-Mangels, die rechte Spalte die eines Progesteron-Mangels. Füllen Sie bitte zunächst die linke Spalte aus und dann die rechte Spalte.

Entscheiden Sie bei den folgenden Aussagen über den Schweregrad oder die Häufigkeit jedes Symptoms. Markieren Sie die Zahl, die am genauesten widerspiegelt, wie sehr diese Aussage auf Sie zutrifft. Wenn Sie eine Beschwerde nicht haben, kreuzen Sie „0-keine Beschwerde“ an:

0-keine Beschwerde  
1-mild oder gelegentlich

2-mäßig oder oft  
3-schwer oder immer

## SYMPTOM-EVALUIERUNG

Psychische Beschwerden	ESTROGENMANGEL					PROGESTERONMANGEL (=ESTROGENÜBERSCHUSS)				
	Energie/Lebensfreude					Energie/Lebensfreude				
	Ich fühle mich ständig erschöpft und müde	0	1	2	3	Ich fühle mich ständig nervlich angespannt	0	1	2	3
	Stimmung/Gemütszustand					Stimmung/Gemütszustand				
	Ich empfinde weniger Freude als früher	0	1	2	3	Ich reagiere leicht gereizt und launisch	0	1	2	3
	Ich leide unter depressiven Verstimmungen (ohne ersichtlichen Grund)	0	1	2	3	Ich bin aggressiv (besonders vor meiner Monatsblutung)	0	1	2	3
	Ich mache mir ständig Sorgen (ohne gegebenen Anlass)	0	1	2	3	Ich reagiere oft zornig und auch wütend	0	1	2	3
						Ich leide unter Stimmungsschwankungen	0	1	2	3
						Ich weine leicht	0	1	2	3
						Ich kenne mich so gar nicht	0	1	2	3
	Sexualität					Sexualität				
	Ich habe das Interesse an Sex verloren	0	1	2	3					

### ESTROGENMANGEL

#### Gedächtnisleistung

Meine mentale Leistungsfähigkeit hat nachgelassen (mir fallen oft keine Worte ein)	0	1	2	3
Ich bin zunehmend vergesslich	0	1	2	3

#### Schmerz

	0	1	2	3
--	---	---	---	---

#### Schlaf

Ich habe Schwierigkeiten durchzuschlafen	0	1	2	3
--	---	---	---	---

### PROGESTERONMANGEL (=ESTROGENÜBERSCHUSS)

#### Gedächtnisleistung

Ich kann mich nicht lange konzentrieren	0	1	2	3
---	---	---	---	---

#### Schmerz

Ich bemerke eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit	0	1	2	3
---	---	---	---	---

#### Schlaf

Ich habe Schwierigkeiten einzuschlafen	0	1	2	3
--	---	---	---	---

Ich leide unter Schlaflosigkeit durch meine Nervosität und Ängste	0	1	2	3
---	---	---	---	---

Ich habe nächtliches Herzklopfen	0	1	2	3
----------------------------------	---	---	---	---

#### Allgemeine Beschwerden

Ich habe Magen/Darmprobleme	0	1	2	3
-----------------------------	---	---	---	---

Ich habe Unverträglichkeiten	0	1	2	3
------------------------------	---	---	---	---

#### Gesicht/Thorax

Ich habe Hitzewallungen	0	1	2	3
-------------------------	---	---	---	---

Ich habe Schweißausbrüche; besonders nachts	0	1	2	3
---	---	---	---	---

#### Herz/Blutdruck

--	--	--	--	--

#### Muskulatur

--	--	--	--	--

#### Brüste

Meine Brüste hängen und verlieren an Festigkeit	0	1	2	3
---	---	---	---	---

#### Unterbauch

--	--	--	--	--

#### Zyklus/Blutung

Ich habe unregelmäßige Zyklen	0	1	2	3
-------------------------------	---	---	---	---

Ich blute nur alle paar Monate	0	1	2	3
--------------------------------	---	---	---	---

Ich blute öfter als alle 28 Tage (z.B. alle 25 Tage oder in noch kürzeren Abständen)	0	1	2	3
--	---	---	---	---

Meine Blutung dauert nur kurz und ist schwach	0	1	2	3
---	---	---	---	---

Meine Blutung ist seit Monaten ausgeblieben	0	1	2	3
---	---	---	---	---

#### Allgemeine Beschwerden

Ich leide unter Kopfschmerzen/Migräne	0	1	2	3
---------------------------------------	---	---	---	---

Ich leide unter Kopfschmerzen/Migräne (die zyklusabhängig auftreten)	0	1	2	3
--	---	---	---	---

Ich habe Gallenkoliken/meine Galle wurde entfernt	0	1	2	3
---	---	---	---	---

#### Gesicht/Thorax

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

#### Herz/Blutdruck

Ich habe plötzlich erhöhten Blutdruck	0	1	2	3
---------------------------------------	---	---	---	---

Ich habe Herzklopfen/Herzrasen besonders nachts	0	1	2	3
---	---	---	---	---

#### Muskulatur

Ich leide unter Muskelverspannungen	0	1	2	3
-------------------------------------	---	---	---	---

#### Brüste

Vor jeder Menstruation sind meine Brüste angespannt, geschwollen und sehr empfindlich	0	1	2	3
---	---	---	---	---

Meine Brustwarzen sind besonders empfindlich vor der Menstruation	0	1	2	3
---	---	---	---	---

#### Unterbauch

Mein Bauch sieht geschwollen und aufgebläht aus	0	1	2	3
---	---	---	---	---

#### Zyklus/Blutung

Ich leide unter PMS	0	1	2	3
---------------------	---	---	---	---

Ich kann nicht/konnte nicht schwanger werden	0	1	2	3
--	---	---	---	---

Ich hatte Fehlgeburten	0	1	2	3
------------------------	---	---	---	---

Meine Blutungen sind stark	0	1	2	3
----------------------------	---	---	---	---

Ich habe lange Blutungen	0	1	2	3
--------------------------	---	---	---	---

Ich habe schmerzhafte Blutungen	0	1	2	3
---------------------------------	---	---	---	---

Ich habe Schmierblutungen vor der Menstruation	0	1	2	3
--	---	---	---	---

**ESTROGENMANGEL**
**Vagina**

Ich habe eine Senkung bemerkt (der Muttermund ist viel weiter unten)	0	1	2	3
---	---	---	---	---

**Gebärmutter (Uterus)**

Mein Gynäkologe sagt, meine Gebärmutter hat sich gesenkt	0	1	2	3
--	---	---	---	---

**Sexualität**

Ich habe krampfartige Schmerzen während des Intimverkehrs	0	1	2	3
---	---	---	---	---

**Blase (Urologie)**

Ich habe wiederkehrende Blasenentzündungen	0	1	2	3
--	---	---	---	---

Ich bemerke eine leichte Inkontinenz (ich verliere Urin)	0	1	2	3
---	---	---	---	---

Meine Blase hat sich gesenkt	0	1	2	3
------------------------------	---	---	---	---

**Knochen**

Ich habe Osteoporose	0	1	2	3
----------------------	---	---	---	---

**Gelenke**

Meine Gelenke schmerzen	0	1	2	3
-------------------------	---	---	---	---

**Körperbau**

Ich habe eher eine kantige, sportliche Körperform	0	1	2	3
---	---	---	---	---

**Gesicht**

Mein Gesicht ist tendenziell blass und eingefallen geworden	0	1	2	3
---	---	---	---	---

Ich bekomme Altersflecken (Sonnenschäden)	0	1	2	3
---	---	---	---	---

Ich habe trockene Augen, Mund (Schleimhäute)	0	1	2	3
--	---	---	---	---

Ich bemerke kleine Falten über meiner Oberlippe und seitlich der Augen	0	1	2	3
--	---	---	---	---

Meine Backen hängen und ich bekomme tiefe Falten seitlich meiner Lippen	0	1	2	3
---	---	---	---	---

Mein Gesicht ist gealtert	0	1	2	3
---------------------------	---	---	---	---

**Augen**

Meine Augen sind in letzter Zeit sehr trocken	0	1	2	3
---	---	---	---	---

**Haare/Behaarung**

Meine Haare sind dünner/flacher geworden; ich habe kein Volumen mehr	0	1	2	3
--	---	---	---	---

Ich leide unter Haarausfall (v.a. am Scheitel)	0	1	2	3
--	---	---	---	---

Ich habe einen feinen Haarflaum im Gesicht bemerkt	0	1	2	3
--	---	---	---	---

Meine Körperbehaarung wird stärker (Arme, Schenkel, Bauch, Intimregion)	0	1	2	3
---	---	---	---	---

**PROGESTERONMANGEL (=ESTROGENÜBERSCHUSS)**
**Vagina**

--	--	--	--	--

**Gebärmutter (Uterus)**

Ich habe Endometriose	0	1	2	3
-----------------------	---	---	---	---

Ich habe Myome	0	1	2	3
----------------	---	---	---	---

**Sexualität**

Durch Endometriose verursachte Beschwerden (ich habe tiefe Schmerzen während dem Intimverkehr)	0	1	2	3
--	---	---	---	---

**Blase (Urologie)**


**Knochen**

Ich habe Osteoporose	0	1	2	3
----------------------	---	---	---	---

**Gelenke**

--	--	--	--	--

**Körperbau**

Meine Körperform ist kurvig	0	1	2	3
-----------------------------	---	---	---	---

Ich habe allgemein an Gewicht zugenommen	0	1	2	3
--	---	---	---	---

Ich bemerke allgemein Wasseransammlungen	0	1	2	3
--	---	---	---	---

**Gesicht**

Mein Gesicht ist tendenziell rötlich	0	1	2	3
--------------------------------------	---	---	---	---

Mein Gesicht sieht geschwollen aus	0	1	2	3
------------------------------------	---	---	---	---

Ich habe diagnostizierte Rosacea	0	1	2	3
----------------------------------	---	---	---	---

**Augen**

--	--	--	--	--

**Haare/Behaarung**


**ESTROGENMANGEL**
**Brüste**

Meine Brüste sind kleiner geworden	0	1	2	3
Meine Brüste hängen und verlieren an Festigkeit	0	1	2	3

**Unterbauch**


**Hände**

Die Haut meiner Hände ist sehr faltig geworden	0	1	2	3
Auch meine Handinnenflächen bekommen viele, kleine Linien (Falten)	0	1	2	3

**Haut**

Meine Haut ist zusehends blass, trocken und faltig	0	1	2	3
--	---	---	---	---

**Vagina(innen)/Vulva(außen)**

Ich verspüre Trockenheit, Juckreiz oder Schmerzen	0	1	2	3
Ich werde bei sexueller Erregung nicht mehr so feucht wie früher	0	1	2	3
Ich habe nur noch ungern Sex aufgrund der Schmerzen	0	1	2	3
In meinem äußeren Genitalbereich (Vulva) verspüre ich ebenso Trockenheit	0	1	2	3
Mein Gynäkologe sagt, dass meine Schleimhäute dünner/trockener sind, aber ich habe keine Probleme	0	1	2	3

**Gebärmutter/Uterusschleimhaut**

Ich habe eine dünne und rückgebildete Gebärmutter Schleimhaut	0	1	2	3
---	---	---	---	---

**Füße**

--	--	--	--	--

**PROGESTERONMANGEL (=ESTROGENÜBERSCHUSS)**
**Brüste**

Meine Brüste sind größer (geschwollen) geworden und schmerzen	0	1	2	3
Meine Brüste sind normal groß, sind aber gegen Zyklusende sehr druckempfindlich	0	1	2	3
Ich habe Zysten	0	1	2	3

**Unterbauch**

Mein Bauch ist dick geworden	0	1	2	3
Mein Bauch ist aufgebläht	0	1	2	3
Wenn mein Bauch gedrückt (untersucht) wird, ist es schmerzhaft	0	1	2	3

**Hände**

Meine Hände sind geschwollen	0	1	2	3
------------------------------	---	---	---	---

**Haut**

Meine Haut ist zusehends gerötet und geschwollen	0	1	2	3
--	---	---	---	---

**Vagina(innen)/Vulva(außen)**

Ich produziere viel Vaginalsekret z.B. bei sexueller Erregung	0	1	2	3
Mein normaler (weißlich, ohne Geruch, ohne Jucken) Vaginalausfluss ist mehr geworden	0	1	2	3

**Gebärmutter/Uterusschleimhaut**

Ich habe eine verdickte Gebärmutter Schleimhaut	0	1	2	3
Bei mir wurden Myomen festgestellt	0	1	2	3

**Füße**

Ich habe geschwollene Füße bzw. Knöchel	0	1	2	3
---	---	---	---	---