

## Frauen

Unten können Sie einen kostenlosen Test durchführen. Dieser Test kann auf eine mögliche hormonelle Störung hinweisen und ihnen helfen, ihre Symptome besser einzuordnen und sich auf ein Arztgespräch vorzubereiten.

Nur durch eine ärztliche Untersuchung und Diagnose kann eine hormonelle Dysbalance sicher festgestellt werden.

1. Ich leide unter dauerhafter Müdigkeit
2. Meine Merkfähigkeit lässt nach
3. Mein Schlaf ist gestört
4. Ich habe eine Gedächtnisschwäche
5. Ich kann mich bei der Arbeit nicht mehr richtig Konzentrieren
6. Meine Leistungsfähigkeit lässt nach
7. Ich beobachte eine fortgeschrittene Gewichtszunahme, vor allem Fettansammlungen an der Taille
8. Ich leide unter Panik Attacken und/oder Angstzuständen
9. Ich leide unter Gelenk/Rücken Schmerzen
10. Ich leide unter Muskelschmerzen, Steifigkeit
11. Ich leide unter Kopfschmerzen
12. Meine Sexuelle Lust nimmt ab
13. Ich muss nachts Wasser lassen
14. Ich leide unter trockener Haut und/oder Schleimhäuten
  
15. Ich beobachte zunehmenden Haarausfall
16. Ich leide bei körperlicher Anstrengung an Atemnot
17. Ich leide unter Herzklopfen und unregelmäßigem Herzschlag
  
18. Ich habe das Gefühl, dass meine Lebensenergie nachlässt
  
19. Ich leide unter Traurigkeitsphasen
  
20. Ich bin meinem Lebens müde
21. Ich fühle mich als wäre ich nicht mehr so viel wert
22. Ich vermeide Verantwortung

Je nach Intensität, notieren Sie bitte neben jedem Symptom eine Zahl von 0 bis 3 wie folgt:

- 0 Punkte : Sie leiden nicht unter diesem Symptom
- 1 Punkt. : selten
- 2 Punkte : häufig
- 3 Punkte. : stark

Am Ende zählen Sie bitte die Punkte zusammen und erhalten Sie ein Score, der Sie mit der unten stehender Punktzahl vergleichen:

0-17 Punkte :( noch keine sicheren Wechseljahreprobleme) Behandlung als Prophylaxe zu empfehlen.

18-34 Punkte : eine Behandlung sollte erfolgen.

35-51 Punkte.: dringende Behandlungsbedürftigkeit!