Testen Sie Ihre Sexualhormone Frauen / Männer

Viele körperliche Symptome beruhen auf einem Ungleichgewicht der Sexualhormone, das jedoch bei Männern und Frauen unterschiedliche Folgen nach sich zieht. Der folgende Test kann Ihnen helfen, unerkannten Hormonstörungen auf die Spur zu kommen.

Für Frauen	Ja	Nein
Ich habe unregelmäßige Blutungen, starke oder sehr leichte Blutungen.		
Vor der Periode bekomme ich oft Kopfschmerzen oder Migräne.		
Meine Brüste sind empfindlich und geschwollen.		
Ich neige zu PMS (Prämenstruelles Syndrom).		
Ich habe Wechseljahresbeschwerden.		
Ich habe Hitzewallungen.		
Ich habe keine Lust mehr auf Sex.		
Ich habe trockene Haut, trockene Haare und/oder eine trockene Scheide.		
Mein Gewicht schwankt im Monatsrhythmus.		
Ich habe um die Taille herum zugenommen.		
Ich fühle mich meistens aufgedunsen.		
Ich lagere Wasser ein.		
Vor der Periode bin ich ganz wild auf Süßes oder Salziges.		
Ich leide unter häufigen Stimmungsschwankungen.		
Ich habe Ängste.		
Ich bin niedergeschlagen.		
Ich kann kaum meinen Alltag bewältigen.		
Ich habe Rücken-, Gelenk- oder Muskelschmerzen.		
Ich bin unfruchtbar.		
Ich nehme die Pille oder andere Hormone.		
Ich habe Brustzysten oder Verhärtungen in der Brust.		
In meiner Familie gab es Brustkrebs, Eierstock- oder Gebärmutterkrebs.		
Ich habe Fibrome.		
Ich neige zu nächtlichen Schweißausbrüchen.		
Ich habe Schlafstörungen.		
Manchmal rast mein Herz.		
Mein Gedächtnis und meine Konzentration haben nachgelassen.		
Ich bin von Schadstoffen belastet (über die Nahrung, Wasser oder die Luft).		
Gesamtpunktzahl		

Punkte	Auswertung
0 bis 9	Ihre Sexualhormone könnten etwas unausgewogen sein.
10 bis 14	Ihre Sexualhormone könnten unausgewogen sein.
Ab 15	Es könnte eine starke Unausgewogenheit der Sexualhormone vorliegen.

Für Männer	Vorher	Nachher
Ich bekomme einen Busen; meine Arm-, Bein- und Brustbehaarung geht zurück.		
Ich bin oft müde und antriebslos.		
Mein Leben und meine Zukunft sind mir ziemlich egal.		
Ich bin wenig vital und habe wenig Lust auf Sex.		
Ich habe Schwierigkeiten, eine Erektion zu bekommen oder zu halten.		
Ich bin unfruchtbar oder habe wenig Spermien.		
Meine Muskelmasse geht zurück.		
Ich lagere Bauchfett ein.		
Ich fühle mich schlapp.		
Meine Knochenmasse geht zurück, oder meine Knochen brechen.		
Mein Cholesterinspiegel ist gestiegen.		
Meine Insulin- und Blutzuckerwerte sind gestiegen.		
Ich leide an Depressionen.		
Ich bin oder war Pestiziden oder Schwermetallen ausgesetzt (aus der Nahrung, dem Wasser oder der Luft).		
Gesamtpunktzahl		

Punkte	Auswertung
0 bis 4	Ihre Sexualhormone könnten etwas unausgewogen sein.
5 bis 6	Ihre Sexualhormone könnten unausgewogen sein.
Ab 7	Es könnte eine starke Unausgewogenheit der Sexualhormone vorliegen.