



# Praxis für Frauengesundheit

Andrea Mohr Heilpraktikerin

## Hormon-Test für Frauen nach Dr. John R. Lee

Ihr Kompass durch den Hormon-Dschungel

Östrogendominanz? Progesterondefizit? Androgenüberschuss?  
Cortisoldefizit?

Finden Sie heraus, ob Ihre Beschwerden zu einer Hormonstörung passen

- Lesen Sie sorgfältig die Liste der Symptome in jeder Gruppe und kreuzen Sie die für Sie zutreffenden an
- Zählen Sie die Kreuze in jeder Gruppe. Wenn Sie mindestens zwei oder mehr Beschwerden angekreuzt haben, ist davon auszugehen, dass Sie die in dieser Gruppe beschriebenen Hormonstörung haben
- Besprechen Sie das Ergebnis mit mir. Zur weiteren Abklärung sollte ein Hormon-Test gemacht werden

Gruppe 1 Symptome:

- PMS/Beschwerden vor der Regel
- Unerklärliche Gewichtszunahme
- Schmerzhaftes/berührungsempfindliche Brüste
- Zyklusbedingte Kopfschmerzen
- Schlaflosigkeit
- Ängstlichkeit
- Knoten in der Brust
- Unfruchtbarkeit / Spontanaborte

Summe der Kreuze:



### Gruppe 2 Symptome:

- Scheidentrockenheit
- Schmerzhafter Verkehr
- Blaseninfektionen
- Nächtliches Schwitzen
- Stimmungsschwankungen
- Hitzewallungen
- Konzentrationsstörungen
- Depressionen

Summe der Kreuze:

### Gruppe 3 Symptome:

- Aufgedunsen sein (aufgebläht)
- Stimmungsschwankungen
- Schlaflosigkeit
- Weinerlichkeit
- Schwellung der Brüste
- Plötzliche Gewichtszunahme
- Ängstlichkeit / Unsicherheit
- Plötzliche Gesichtsröte / flushes
- Denk- und Merkstörungen
- Heftige Blutungen / Myome
- Migräneartige Kopfschmerzen
- Gallenblasenprobleme
- Cervixveränderung PAP III+

Summe aller Kreuze:

### Gruppe 4 Symptome:

Ist eine Kombination aus den Symptomen der Gruppe 1 und 3

Summe aller Kreuze:

### Gruppe 5 Symptome:

- Akne
- Dünner werdendes Kopfhaar
- Polycystisches Ovarialsyndrom (PCO)
- Schwankende Blutzuckerwerte
- Unfruchtbarkeit
- Zunehmender Haarwuchs im Gesicht und auf den Armen
- Zysten
- Heftige Mittelschmerzen (Eisprung)

Summe aller Kreuze:

### Gruppe 6 Symptome:

- Unerklärliche Erschöpfungszustände
- Dünne und/oder trockene Haut
- Blutzuckerschwankungen
- Schnelle Erschöpfung
- Denk- und Konzentrationsstörungen
- Braune Flecken im Gesicht
- Niedriger Blutdruck

Summe aller Kreuze:

### Auswertung der Antworten

#### Symptomgruppe 1: Progesterondefizit möglich

Dies ist die häufigste Hormonstörung bei Frauen aller Altersstufen. Sie sollten Ihre Ernährung umstellen: Verzicht auf Kuhmilchprodukte, mehr Gemüse und Obst, weniger Fleisch, eher Fisch, kaltgepresste Öle, frische Kräuter.

#### Symptomgruppe 2: Östrogendefizit möglich

Dies ist die häufigste Störung bei Frauen während und nach der Menopause, vor allem, wenn sie sehr zierlich und dünn sind. Stellen Sie Ihren Speiseplan um. Essen Sie mehr frische Zutaten.

**Symptomgruppe 3: Exzessiver Östrogenüberschuss möglich**  
Dies ist meist der Fall bei Frauen, die lange künstliche Hormone genommen haben. Machen Sie einen Hormontest und stellen Sie auf natürliche Hormone oder Phytohormone um.

**Symptomgruppe 4: Östrogendominanz möglich**  
Das ist der Fall, wenn die Balance zwischen Östrogen und Progesteron gestört ist. Hier ist meist das Progesteron anzuheben. Trifft häufig Frauen zwischen 40 und 50 Jahren.

**Symptomgruppe 5: Überschuss an Androgenen möglich**  
Dies ist oft der Fall bei zu viel Zucker und dem gehäuften Verzehr von einfachen Kohlehydraten (Süßigkeiten) und bei Frauen mit PCO. Hier sollen alle Hormone im Speichel sowie das Insulin gemessen werden.

**Symptomgruppe 6: Cortisoldefizit möglich**  
Dies ist der Fall bei Erschöpfung der Nebennierenrinde, wie sie durch Dauerstress in Beruf und/oder Familie vorkommt. Wenn Sie zu den Frauen gehören, die doppelt und dreifach belastet sind, laufen Sie Gefahr, Ihre Nebennieren zu erschöpfen. Dann geht meist gar nichts mehr (Burn-out). Hier sollten Sie neben den Geschlechtshormonen auf die Funktion der Nebennieren sowie Cortisol prüfen lassen.

Dieser Test ersetzt keinen Besuch beim Arzt bzw. Heilpraktiker und soll lediglich einen ersten Einblick in die verschiedenen Hormonstörungen geben.

In meiner Praxis für Frauengesundheit berate ich Sie und führe sämtliche Analysen durch.

Praxis für Frauengesundheit  
Andrea Mohr  
Heilpraktikerin  
An der Stadtmauer 17  
61476 Kronberg  
Tel.: 06173-963587  
info@praxis-frauengesundheit.de  
[www.praxis-frauengesundheit.de](http://www.praxis-frauengesundheit.de)