

# MENO CARE COACH



KOMM IN DEINE VOLLE KRAFT

## Kostenloser Selbsttest

Sind meine Hormone im Gleichgewicht?

Mit diesem detaillierten und umfangreichen Hormon-Test kannst Du herausfinden, wie es um das Zusammenspiel Deiner Hormone bestellt ist. Da die Hormone sich gegenseitig beeinflussen, können bei einem Ungleichgewicht gesundheitliche Probleme auftreten, die es zu erkennen und zu beheben gilt.

Gehe den Fragebogen bitte **chronologisch** durch und kreuze alle Punkte an, die auf Dich zutreffen.

Du wirst feststellen, dass manche Symptome in mehreren Kategorien vorkommen. Das liegt daran, dass selten nur ein einziges Hormon im Ungleichgewicht ist, da ja gerade das Zusammenspiel der Hormone ihre Wirkung ausmacht. Lass Dich davon also nicht irritieren, sondern gehe den Fragebogen weiter Punkt für Punkt durch, bis Du am Ende angekommen bist.

Nimm dir ausreichend Zeit für die Bearbeitung des Tests. In dem Du Deine Situation in Ruhe gedanklich analysierst, wirst Du schon erste Erkenntnisse darüber gewinnen, wie es Dir wirklich geht und vielleicht Dinge bemerken, die Dir bis dahin nicht bewusst waren.

Hast Du Fragen zu Deiner Situation oder interessierst Du Dich für meine transformierenden Coachings, dann schau Dir meine Angebote [hier](#) an.

Oder schreibe mir direkt: [susanne@menocarecoach.de](mailto:susanne@menocarecoach.de)

Wenn Du den Fragebogen digital bearbeiten möchtest, dann speichere ihn bitte ab und öffne ihn direkt im Adobe Reader. Oder drucke ihn Dir zum Bearbeiten aus.

Und nun geht's los!



## Progesteronmangel

Progesteron ist das Hormon für die zweite Zyklushälfte schlechthin. Zugleich ist es aber auch das Hormon, das in der Prä- und Perimenopause, also zu Beginn der Wechseljahre, als erstes schwindet. Mit Hilfe von Progesteron kann sich eine befruchtete Eizelle einnisten. Außerdem ist es Dein „Entspannungs-Hormon“, welches Dich nachts durchschlafen lässt. Ein Progesteronmangel führt zu zahlreichen körperlichen und psychischen Beschwerden, die nicht auf die leichte Schulter genommen werden sollten.

Ich habe Einschlafstörungen

Ich schlafe nicht mehr durch

Mein Kopfkino läuft nachts auf Hochtouren und ich

durchdenke belastende Situationen immer und immer wieder

Ich bekomme nachts Angstzustände

Ich habe Existenzängste

Ich habe vermehrt Zwischen- oder Schmierblutungen

Mein Zyklus hat sich verkürzt. Teilweise bekomme ich alle drei

Wochen meine Regel

Meine Regelblutung ist manchmal deutlich stärker als früher

Meine Regelblutung dauert länger als früher

Meine Regelblutung ist schmerzhafter als früher

Vor meiner Regel habe ich angeschwollene und/oder

schmerzende Brüste

# MENO CARE COACH



KOMM IN DEINE VOLLE KRAFT

Vor meiner Regel habe ich Wassereinlagerungen und mehr Kilos auf der Waage

Vor meiner Regel schwitze ich verstärkt

Meine Regel wird begleitet von Unterleibsschmerzen und/oder einem Ziehen im unteren Rücken

Ich leide unter zyklusbedingten Kopfschmerzen

Meine Haut ist an manchen Stellen sehr trocken, z.B. an den Schienbeinen oder der Kopfhaut - das kann mit Juckreiz an den betroffenen Stellen einhergehen

Ich habe Wassereinlagerungen

Meine Libido hat nachgelassen

Ich habe Konzentrationsschwierigkeiten die ich so bisher nicht hatte

Ich bin manchmal vergesslich

Ich fühle mich oft niedergeschlagen, lustlos oder frustriert ohne wirklichen Grund

Ich bin leicht reizbar und reagiere dadurch über

Ich habe viel Stress oder stehe beruflich/familiär unter Druck

Wenn drei oder mehr Aussagen auf Dich zutreffen, hast Du wahrscheinlich einen Progesteronmangel, der die Wechseljahre einläutet – was nicht schlimm ist. Gemeinsam können wir mit meinem **Meno-Care-Haus-Konzept** Deine Situation verbessern, damit Du wieder physisch stabil und psychisch entspannt Dein Leben genießen kannst.



## Östrogenüberschuss

Ein erhöhter Östrogenspiegel wird als Östrogendominanz bezeichnet. Sie tritt etwa ab Anfang 40 auf und verursacht Zyklusbeschwerden und Gewichtszunahme sowie klassische Wechseljahresbeschwerden.

Ich habe seit kurzem Wassereinlagerungen z.B. in Beinen, Füßen, Händen, der Brust, ...

Ich habe Fettgewebe am Bauch, den Hüften und/oder den Oberschenkeln aufgebaut

Ich habe Konturverluste in der Körpermitte (Taille)

Ich habe zugenommen obwohl ich meinen Lebensstil nicht verändert habe

Ich nehme nicht mehr ab, obwohl ich verstärkt Sport treibe und mich gesund ernähre

Ich habe PMS Beschwerden (Brustspannen, verstärkte Wassereinlagerungen in Brust, Bauch und Unterleib oder depressive Verstimmungen)

Vor meiner Regel wiege ich 1-2 Kilo mehr als sonst

Vor meiner Regel fühle ich mich häufig ausgelaugt

Ich habe Migräneanfälle besonders vor meiner Regel

Ich habe Bluthochdruck

Meine Regel dauert zunehmend länger

Meine Regel kommt in immer kürzeren Abständen

MENO  
CARE  
COACH



KOMM IN DEINE VOLLE KRAFT

Meine Regel ist stärker als früher

Meine Regel ist schmerzhafter als früher

Während meiner Regel bin ich psychisch labil

Ich habe Zwischenblutungen, die ich früher nicht hatte

Ich bin leichter reizbar als früher

Ich fahre wegen Kleinigkeiten aus der Haut

Ich habe Durchschlafstörungen

Hast Du mehr als drei Punkte angekreuzt?

Dann hast Du wahrscheinlich einen erhöhten Östrogenspiegel.

Das ist ein typisches Zeichen der Prä- oder der Perimenopause.

Mit Hilfe meines **Meno-Care-Haus Konzepts** können wir Deine Hormone ganzheitlich wieder ins Gleichgewicht bringen, damit Du Dich wieder rundum wohl in Deinem Körper fühlst.



## Schilddrüsenunterfunktion

Die Schilddrüse ist unser wichtigstes Stoffwechselorgan. Sie wird vom Hypothalamus und der Hypophyse gesteuert und produziert die Hormone T3 und T4. Schilddrüsen- und Sexualhormone stehen in engem Zusammenhang und beeinflussen sich gegenseitig. Außerdem hat die Schilddrüse Einfluss auf den Zyklus und kann zu tiefgreifenden Störungen führen. Häufig tritt eine Schilddrüsenstörung mit Beginn der Wechseljahre auf!

Ich fühle mich oft ausgelaugt und erschöpft

Ich bin träge und kann mich nur schwer zu etwas aufraffen

Ich erlebe mitten am Tag Momente in denen ich mich am liebsten sofort hinlegen und schlafen möchte

Ich habe generell ein überdurchschnittlich hohes

Schlafbedürfnis und brauche mehr als 8 Stunden Schlaf

Ich bin morgens nicht richtig erholt und komme nicht gut aus dem Bett

Ich muss mich tagsüber manchmal hinlegen, weil ich zwischendurch so erschöpft bin

Ich habe häufig kalte Hände und Füße

Ich friere leicht

Ich habe ständig Hunger

Ich nehme zu obwohl ich nicht mehr esse

Ich habe das Gefühl, dass mein Körper auf Sparflamme läuft

# MENO CARE COACH



KOMM IN DEINE VOLLE KRAFT

Ich fühle mich selten richtig energiegeladen

Meine Verdauung ist träge

Ich neige zu Verstopfung

Ich bin oft weinerlich

Ich bin viel ängstlicher als früher

Ich kann mich nicht immer gut konzentrieren, wenn ich es müsste

Ich habe Haarausfall oder dünne, stumpfe Haare bekommen

Ich habe Libidoprobleme

Meine Haut ist trocken

Ich habe brüchige Nägel

Ich habe Muskel- und Gelenkschmerzen und bin steif

Ich habe einen unregelmäßigen, eher langen Zyklus mit schwacher Blutung

Hier deuten drei oder mehr Kreuze auf eine Schilddrüsenunterfunktion hin.

Da ich selbst seit Mitte 20 eine Unterfunktion der Schilddrüse habe, ist mir die Thematik bestens vertraut. Das Wichtigste ist, dass Du Deine folgende Blutwerte kennst oder bestimmen lässt: Freies T3, freies T4, TSH, Selen und Jod. Anschließend können wir mit Hilfe des **Meno-Care-Haus Konzepts** unter Einbezug Deiner Sexual Hormone Deine Situation ganzheitlich verbessern. Mir selbst ist es durch meinen ganzheitlichen Ansatz gelungen, vollkommen beschwerdefrei zu sein. Das Gleiche wünsche ich mir auch für Dich!



## Cortisolschwankungen

Cortisol ist ein Stresshormon, das in der Nebennierenrinde produziert wird und lebensnotwendig ist. Dauerhafter Stress führt allerdings zu einem erhöhten Cortisolspiegel, der äußerst schädlich ist und negative Folgen auf die Gesundheit, wie z.B. Übergewicht, Probleme beim Abnehmen, Schlafstörungen, eine schlechte Regeneration, Leistungsabfall, Gedächtnis- und Konzentrationsschwächen, ein schwaches Immunsystem, Bluthochdruck und Herzprobleme haben kann.

Besonders der Zusammenhang zwischen Stress und Schlafmangel kann die Ursache für eine Gewichtszunahme sein, da unser Gehirn genetisch bedingt mit diesen beiden Situationen eine „Hungersnot“ identifiziert und jede Kalorie ins Fettgewebe, besonders am Bauch, speichert.

Extrem viele Frauen leiden aufgrund ihrer Vielfach-Belastung unter erhöhtem Cortisol oder Cortisolschwankungen, was wiederum zu Energieverlust und starker, chronischer Erschöpfung führen kann. Ein erhöhter Cortisolspiegel oder Cortisolschwankungen ziehen außerdem andere hormonelle Beschwerden (Schilddrüse, Sexualhormone) nach sich und begünstigen Autoimmunerkrankungen. Ursache für einen Östrogenmangel sind nicht selten stressige Lebensumstände, die zunächst zu einer vermehrten Cortisolproduktion in den Nebennieren führen. Im weiteren Verlauf der Erkrankung tritt ein Cortisolmangelsyndrom auf, da die Nebennieren geschwächt - und dadurch dort zu wenig Hormone produziert werden. Mögliche Folgen hiervon sind Osteoporose, Muskelabbau und Beschleunigung des Alterungsprozesses.

Ich führe ein stressiges Leben mit Mehrfachbelastungen

Ich hetzte durch den Tag und habe tagsüber kaum

Erholungsphasen



MENO  
CARE  
COACH



KOMM IN DEINE VOLLE KRAFT

Mich belasten Probleme (Familie, Job, ...)

Ich brauche morgens Kaffee um in die Gänge zu kommen

Über den Tag verteilt trinke ich immer wieder mal einen Kaffee um durchzuhalten

Am frühen Nachmittag habe ich einen energetischen Tiefpunkt, den ich mit Kaffee oder Zucker kompensiere

Ich habe häufig Heißhunger auf Süßes oder Salziges

Ich habe ohne Änderung des Lebensstils zugenommen

Ich habe vor allem am Bauch zugenommen

Abnehmen ist kaum oder nur mit großer Anstrengung möglich

Abends fällt es mir schwer zu entspannen

Ich kann schlecht einschlafen

Ich werde mehrfach nachts wach

Ich wache nicht ausgeruht und energiegeladen auf

Ich bin leicht reizbar und dünnhäutig

Ich bin oft niedergeschlagen oder frustriert

Ich bin nur schwer für Aktivitäten abseits meiner Pflichten zu motivieren

Ich habe Schwierigkeiten mich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren

Ich vergesse häufig Dinge

Ich habe einen hohen Blutdruck

# MENO CARE COACH



KOMM IN DEINE VOLLE KRAFT

Ich habe Probleme mit Blutzucker, Diabetes oder  
Insulinresistenz

Ich habe Verdauungsprobleme wie Durchfall, Verstopfung und  
Blähungen oder ein Völlegefühl

Ich neige zu Infekten, bin anfälliger dafür geworden und  
brauche länger um mich davon zu erholen

Ich habe Allergien bekommen, die ich bisher nicht hatte

Ich habe Herzrasen

Ich leide an PMS

Meine Regel ist unregelmäßigen und/oder schmerzhaft

Ich habe unspezifische Schmerzen in Gelenken oder  
Muskulatur

Ich habe wenig Lust auf Sex

Ich habe diverse Entzündungen im Körper

Hier weisen drei oder mehr Kreuze auf eine fehlgesteuerte Cortisolproduktion und möglicher Weise auf eine Nebennierenschwäche hin. Das solltest Du auf keinen Fall auf die leichte Schulter nehmen. Um dieses Problem auch im Hinblick auf das Zusammenspiel mit anderen Hormonen in den Griff zu bekommen und gesundheitlichen Schäden vorzubeugen, kann ich Dich mit meinem ganzheitlichen **Meno-Care-Haus Konzept** unterstützen. In Bezug auf unser Stresshormon Cortisol ist ein ganzheitlicher Ansatz, der die Aspekte verschiedener Ebenen berücksichtigt und in der Lösungsstrategie einfließen lässt, besonders wichtig.

# MENO CARE COACH



KOMM IN DEINE VOLLE KRAFT

Ich bin mir sicher, dass Du nun einige neue Erkenntnisse über Dich und Deinen Körper gewonnen - und einen ersten Eindruck davon bekommen hast, wie komplex unsere Hormone zusammenhängen. Besonders im Hinblick auf die Menopause ist dieses Wissen von elementarer Bedeutung!

Hast Du Interesse an einem Coaching, das Dich zurück in Deine volle Kraft bringt, dann schau Dir meine Angebote im Detail [hier](#) an Oder nimm direkt Kontakt zu mir auf: [susanne@menocarecoach.de](mailto:susanne@menocarecoach.de)