

Frauenwohl
ZEIT FÜR VERÄNDERUNG!

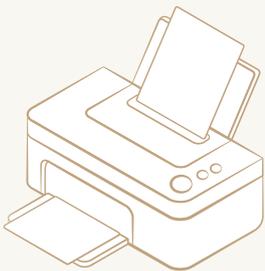
HORMON SELBSTTEST



Finde anhand des Hormon Selbsttests heraus, welche deiner (Zyklus)hormone im Ungleichgewicht sein könnten.

AUFSPÜREN VON SYMPTOMMUSTERN

Bitte nimm dir nun ein paar Minuten ganz in Ruhe Zeit
und:



Drucke dir den Selbsttest 1x aus



Kreuze bitte in jeder Kategorie die für dich
zutreffenden Aussagen - im Bezug auf die
letzten 3 Monate, an



Wenn du mehr als 3 Kreuze pro
Symptomgruppe setzt, könnte eine
Dysbalance in diesem Hormonbereich
vorhanden sein. Wie du deine Hormone
wieder ins Gleichgewicht bringst, erfährst
du in der 1:1 Beratung o
Kleingruppenberatung mit mir.

Bitte Zutreffendes ankreuzen:

Östrogenüberschuss

- Wassereinlagerungen / aufgedunsen sein
- Brustüberempfindlichkeit
- Bluthochdruck
- Zyklusbedingte Migräne
- lange Periode (> 7 Tage)
- (sehr) starke Blutungen
- das Menstruationsblut ist klumpig
- Regelschmerzen
- Endometriose
- Myome, Zysten
- schnelle Gewichtszunahme
- Unsicherheit
- Launen wechseln ständig

Östrogenmangel

- trockene Schleimhäute/ Vagina
- juckende Haut
- schmerzhafter Geschlechtsverkehr
- häufige Blaseninfektionen
- Gelenksprobleme
- trockene Augen
- vermehrte Falten
- fehlende o sehr unregelmäßige Periode
- sehr leichte u kurze (1-2Tage) Periode
- Nachtschweiß, Hitzewallungen
- depressive Verstimmungen
- Müdigkeit, Konzentrationsstörungen
- Schlafstörungen

Bitte Zutreffendes ankreuzen:

Progesteronmangel

- starke Stimmungsschwankungen/ Launenwechsel
- PMS (Prämenstruelles Syndrom)
- Vergesslichkeit/
- Konzentrationsschwäche
- depressive Verstimmungen
- Stressüberempfindlichkeit
- zyklische Kopfschmerzen
- Krämpfe
- schmerzhafte Brüste
- sehr unregelmäßige Periode
o erst nach 35Tagen
- Schmierblutungen 4-5Tage vor der Periode
- sehr starke Periodenblutung
- Schlaflosigkeit
- hohe Cholesterinwerte
- Myome
- Schwierigkeiten schwanger zu werden
- Schilddrüsenstörungen

Testosteronüberschuss

- Akne
- fettige Haare
- stärkerer Haarwuchs
- plötzlicher Haarausfall
- ausbleiben der Periode

Testosteronmangel

- Weinerlichkeit/ Ängstlichkeit
- keine Lust zu gar nichts
- weniger Selbstbewußtsein
- Muskel-/ Gewebsschwäche
- hoher Blutdruck/ Herzprobleme
- Blasenschwäche
- weniger Knochendichte

Cortisolmangel

- erschöpft, energielos
- rastlos, reizbar
- mehr Infekte als früher
- Heißhunger Flashes
- Schlafprobleme
- Verdauungsbeschwerden
- niedriger Blutdruck

Frauenwohl
ZEIT FÜR VERÄNDERUNG!

UND WAS MACHE ICH JETZT DAMIT?



Wenn du möchtest, können wir gemeinsam an deinem Hormonungleichgewicht arbeiten. Über die **individuelle 1:1 Beratung o in Kleingruppen** (max 3 Frauen mit gleichen Symptomen) finden wir **ganzheitliche Lösungswege für dein Wohlbefinden u deine Hormonharmonie**. Schreib mir eine Mail u wir vereinbaren ersteinmal ein 20min kostenloses Kennlerngespräch:

kathleendworschak@gmx.de

Copyright @ Kathleen Dworschak



Autorin: Kathleen Dworschak
E-Mail: kathleendworschak@gmx.de
webpage: kathleendworschak.com

Urheberrechtshinweis:

Copyright © Kathleen Dworschak
Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten u an Dritte weiterleiten.
Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftliches
Einverständnis der Autorin eingeholt.

Haftungshinweis:

Die Inhalte dieses Dokumentes wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt und beruhen auf Recherche und Ausbildungen der Autorin. Die Autorin übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann die Autorin nicht zur Haftung herangezogen werden. Alle Informationen im Rahmen dieses Dokumentess sind allgemeine Empfehlungen, die auf keinen Fall die Diagnose, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Therapeuten ersetzen.