



HORMON



SELBSTTEST

Das Geheimnis hinter PMS-Beschwerden,
Regelschmerzen und Zyklusstörungen

WWW.LEBEN-OHNE-PILLE.DE

DU BIST HIER RICHTIG, WENN DU...



... auf der Suche nach Ursachen und Hilfe bei sehr unregelmäßigen Zyklen, ausbleibender Periode und fehlenden Eisprüngen bist.

... Symptomen wie Hautprobleme, Darmbeschwerden oder Haarausfall los werden willst

... neugierig bist mehr über Deinen Körper und Zyklus zu erfahren

Wichtiger Hinweis:

Meine Informationen ersetzen keine Diagnose und Behandlung beim Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten.



Selbsttest

Zähle die Symptome in den einzelnen Kategorien zusammen, welcher Bereich am meisten Symptome aufweist, ist womöglich aus dem Gleichgewicht geraten. Es können auch mehrere Bereiche betroffen sein.

PROGESTERONMANGEL

- Mein Zyklus ist unregelmäßig und unvorhersehbar
- Mein Zyklus ist sehr kurz - zwischen 20-25 Tagen
- Meine Blutung zieht sich lange/beginnt mit Schmierblutungen
- Meine Blutung ist sehr stark, ich muss alle 1-3 Stunden Tampon, Binde oder Tasse wechseln
- Vor der Periode schlafe ich deutlich schlechter
- 2-7 Tage vor der Periode habe ich Heißhunger auf Süßes
- Ich habe zugenommen, besonders um die Hüfte und Taille

Anzahl Punkte:



Selbsttest

NIEDRIGER ÖSTROGENSPIEGEL

- Meine Blutung fällt immer wieder aus, teilweise sogar länger als 3 Monate
- Meine Blutung ist eher kurz und sehr leicht, wie eine Zwischenblutung
- Ich habe kaum Lust auf Sex
- Ich habe häufig Scheideninfekte, Pilzinfektionen, Blaseninfekte
- Ich schlafe deutlich schlechter, bis zu Schlafstörungen
- Ich habe Hitzewallungen bzw. Nachtschweiß
- Ich leide unter Konzentrationsstörungen bzw. -schwäche

Anzahl Punkte:



Selbsttest

ÖSTROGENDOMINANZ

- Mein Zyklus ist unregelmäßig und unvorhersehbar
- Meine Blutung ist sehr stark, ich muss alle 1-3 Stunden Tampon, Binde oder Tasse wechseln
- Vor der Periode bin ich gereizt und leide unter Stimmungsschwankungen
- In der Zyklusmitte oder vor der Periode habe ich häufiger Kopfschmerzen oder Migräne
- Vor der Periode schlafe ich deutlich schlechter
- Ich habe häufig Schmierblutungen
- Vor der Periode fühle ich mich häufig aufgebläht

Anzahl Punkte:



Selbsttest

TESTOSTERONÜBERSCHUSS

- Ich leide unter Haarausfall, dünner werdendem Haar
- Ich habe Akne und Hautunreinheiten in Gesicht, Rücken, Schultern oder Po
- Mein Zyklus ist sehr unregelmäßig und schwankend
- Ich habe Probleme, schwanger zu werden
- Ich leide unter PCOS

Anzahl Punkte:



Selbsttest

Nun hast du die Sexualhormone ausgewertet. Doch dein Hormonhaushalt besteht noch aus weiteren Bereichen, die Einfluss auf dein Wohlbefinden haben:

NEBENNIERENSCHWÄCHE -CORTISOLMANGEL

- Ich bin häufig erschöpft und meine Leistung schwächelt sehr
- Ich bin stressüberempfindlich
- Ich leide unter Schlafstörungen
- Ich habe kaum Lust auf Sex
- Meine Haut wirkt dünn und trocken

Anzahl Punkte:



Selbsttest

SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION

- Ich bin häufig müde und antriebslos
- Ich habe Haarausfall
- Ich bin kälteempfindlich
- Ich habe trockenes und stumpfes Haar
- Ich bin schnell erschöpft und habe ein großes Schlafbedürfnis
- Ich leide unter PMS, Zyklus- und Periodenbeschwerden
- Ich habe Probleme, schwanger zu werden

Anzahl Punkte:



Selbsttest

BAUCHSPEICHELDRÜSE - INSULINRESISTENZ

- Ich leide an PCOS, Akne, Haarausfall oder starker Gesichtshaarung
- Ich bin müde und schnell gereizt, wenn ich eine Mahlzeit auslasse
- Ich treibe kaum Sport und sitze überwiegend bei meiner Arbeit
- Ich muss nachts häufig auf die Toilette
- Ich habe häufig Heißhunger auf Süßes
- Ich habe Probleme abzunehmen
- Nach dem Essen bin ich nicht wirklich satt

Anzahl Punkte:

AUSWERTUNG.

Welche Bereiche sind am stärksten betroffen?

Für die Hormongesundheit sind sowohl die Eierstöcke, Nebenniere und Schilddrüse, sowie das Insulin wichtig. Zusätzlich ist auch der Darm und die Leber für ein Gleichgewicht Ausschlag gebend.

Hast du dich in mehreren Bereichen wieder gefunden?

Bei einem hormonellen Ungleichgewicht sind seltenst nur einzelne Bereiche betroffen. Weshalb ich auf eine ganzheitliche Herangehensweise setze.



Hast du die ersten Ursachen deiner Zyklusstörungen erkannt?

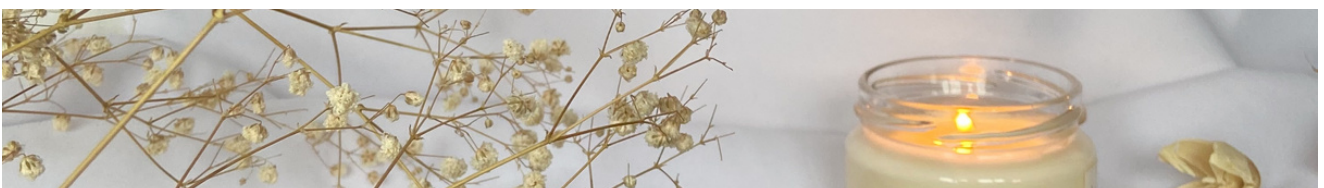
Doch wie geht es jetzt weiter?

3 Häufige Fehler bei Zyklusstörungen

1. Du fragst dich: Wie kann ich jetzt Symptom XY wegbekommen?
Das ist leider nicht zielführend.
Frage dich: Wie kann ich mein hormonelles Gleichgewicht wieder herstellen, damit sämtliche Symptome automatisch verschwinden?

2. Suchst du weiter immer nur nach einem Mittel, um die Symptome zu kaschieren, bleibt die Ursache für deine Beschwerden weiterhin bestehen – ein hormonelles Ungleichgewicht.

3. Du klebst weiterhin nur Pflaster auf die Wunden. Lerne stattdessen, wie du deinen Körper aktiv bei seiner Selbstheilung unterstützen kannst.



66
WICHTIG:

Für jede Frau gilt etwas
anderes als Normal.

Jede Frau und jeder
Zyklus ist ganz
individuell und
einzigartig!

Du bist einzigartig!

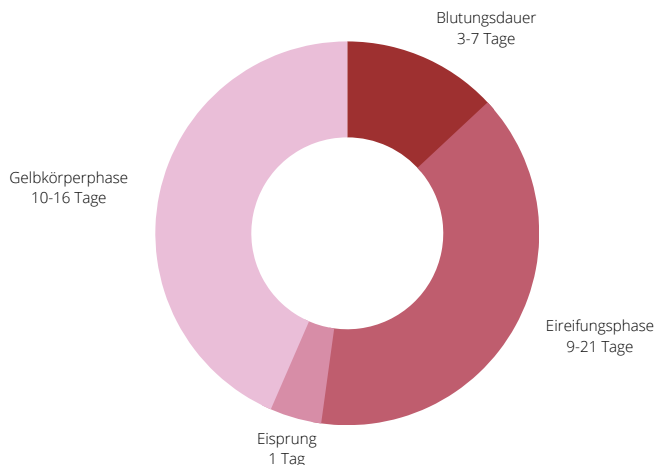
Hilfweiser

Geh's dir da genauso:

Wurde dir in der Schule auch beigebracht:

Ein normaler Zyklus dauert 28 Tage und der Eisprung ist IMMER am 14. Zyklustag? Aber ist das wirklich so?

Was ist denn NORMAL?



Was gilt als Normaler Zyklus?

- Zykluslänge von 25–35 Tage
- Blutung 3–7 Tage
- Blutungsstärke ca 50ml auf gesamte Dauer
- Farbe rötlich–braun
- Schmerzfremie Blutung
- Eireifungsphase 9–21 Tage
- Vorhandener Eisprung
- Gelbkörperphase (Lutealphase) von 10–16 Tagen

Diese Aussagen zum Zyklus gelten NICHT bei hormoneller Verhütung.

Was gilt also wirklich als Normaler Zyklus?

- ✓ Ein neuer Zyklus startet immer mit dem ersten Tag der stärksten Blutung.
- ✓ Je nach Länge der einzelnen Zyklusphasen ist eine Länge von 25–35 Zyklustagen völlig normal.



HALLO UND SETZ VUS, ICH BIN CAROLIN

Als Heilpraktikerin und NFP-Beraterin nach Sensiplan weiss ich, wie der Zyklus und die Hormone zusammenhängen und Hand in Hand arbeiten. Denn das ist die Voraussetzung dafür, dass ein gesunder Zyklus bestehen kann und wir uns wohlfühlen.

Ich litt jahrelang unter Regelschmerzen und war von Zyklusstörungen betroffen. Mein daraus mühsam gesammeltes Wissen aus über 20 Jahren Zyklus-Geschichte möchte ich dir zugänglich machen.

Mit diesem Hormon-Selbsttest hast du einen ersten Überblick über deine Hormongesundheit gewonnen.

WIE GEHT ES WEITER?

Jetzt bist du gefragt. Komm in die Umsetzung!

Willst du weiterhin jeden Monat aufs neue Leiden?

Ich zeige dir wie du in 5 Schritten deine Hormone ganzheitlich unterstützen kannst, um dich mit Dir und deinem Zyklus wieder wohler zu fühlen.



DU WILLST ETWAS VERÄNDERN?

Nutz deine Chance

Denn Zyklusgesundheit fängt bei der (Ei)Zelle an!

Mehr dazu in meinem kostenlosem Webinar.

COPYRIGHT

Alle Inhalte dieses PDFs, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Carolin Irnhauser.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses PDFs kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Die Informationen sind meine persönliche Meinung und beziehen sich auf meine Erfahrungen, Recherchen und Studium.

Es besteht insbesondere auch keine Haftung in den Fällen, in denen aufgrund dieser Information durch falsche Anwendung oder falsch eingeschätzte Krankheitsverläufe ein Schaden entstanden ist.

DEINE CAROLIN

HEILPRAKTIKERIN | NFP-BERATERIN | PODCASTERIN