

Hormonfragebogen



Ausgefüllt am: _____

Schön, dass du hier bist um deine Gesundheit in deine Hände zu nehmen!
Der folgende Hormonfragebogen ist angelehnt an den Fragebuch aus dem Buch
"Die Hormonkur" von Sara Gottfried.

Nimm' Dir bitte ca. 20 Minuten Zeit zur Beantwortung aller Fragen und sei ehrlich zu Dir selbst! Nur dann, kannst du auch ernsthaft mit den Ergebnissen arbeiten!

Wenn du deine Symptome bzw. die Signale deines Körpers ernst nimmst und dir bewusst machst, erhältst du ein ziemlich genaues Bild darüber, welche Hormone deine Aufmerksamkeit brauchen. Dieser Fragebogen hilft dir dabei.

So Gehst

1. Drucke den Fragebogen aus, fülle ihn virtuell aus oder schreibe die Zahlen am Ende jeder Kategorie einfach auf
2. Es gibt 8 Kategorien. Kreuze in jeder Kategorie sämtliche Aussagen an, die auf dich zutreffen in **Bezug auf die letzten 6 Monate**.
3. Addiere **DEINE ANTWORTEN** für jede einzelne Kategorie und trage die Summe ein.
4. **FINDE DEIN ERGEBNIS**: Überprüfe im Auswertungsteil ab Seite 10, ob bzw. welche Hormone bei dir im Ungleichgewicht sind.

WICHTIG: Bitte schau dir die Auswertung erst an, nachdem du alle Kategorien durchgearbeitet hast. Es ist wichtig, dass du deine Antworten nicht unbewusst beeinflusst. Bitte lass dich nicht verwirren, wenn in einigen Kategorien die selben Symptome aufgeführt werden. Selten ist nur ein einziges Hormon im Ungleichgewicht. Alle Hormone hängen miteinander zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. So ist es nicht ungewöhnlich, dass nicht nur eine Kategorie, sondern mehrere Kategorien auf dich zutreffen können.

Teil 1

Zutreffendes bitte
ankreuzen

- Hast du Mühe, vor dem Einschlafen zur Ruhe zu kommen oder neuen Auftrieb, der dich lange wach hält?
- Hast du das Gefühl, unentwegt von einer Aufgabe zur nächsten zu hetzen?
- Hast du Heißhunger auf Süßes (Dazu zählst auch, dass du eine Kleinigkeit nach jeder Mahlzeit „brauchst“, meist etwas Süßes)?
- Eine Zunahme des Bauchumfangs auf mehr als 90cm (das gefürchtete Bauchfett oder der Rettungsring – kein Blähbauch)?
- Hast du Einschlaf- oder Durchschlafprobleme?
- Kommt es zu rasch auftretenden Gefühlen von Ärger oder Wut, ohne wirklichen Grund?
- Hast du Gedächtnislücken oder das Gefühl mangelnder Konzentration, v.a. unter Druck
- Hast du unregelmäßige Monatszyklen?
- Hast du Gedächtnislücken oder das Gefühl mangelnder Konzentration, v.a. unter Druck?
- Hast du Hautkrankheiten wie Ekzeme oder eine dünne Haut (manchmal im wörtlichen und psychologischen Sinn)?
- Leidest du an Bluthochdruck oder plötzlichem Herzrasen – ohne äußeren Grund?
- Hast du Größere Schwierigkeiten als früher, dich nach einer körperlichen Verletzung zu erholen?
- Hast du Gefühle von Angst und Sorgen, die du nicht meistern kannst bzw. eine gesteigerte Nervosität?
- Hast du unerklärliche rosa oder rote Dehnungsstreifen am Bauch oder Rücken?
- Hast du Erfahrung mit Fehlgeburten oder reduzierter Fruchtbarkeit?
- Wurde bei dir ein hoher Blutzuckerspiegel, Prädiabetes, Diabetes oder Insulinresistenz diagnostiziert?
- Verdauungsstörungen, Geschwüre oder gastroöophageale Refluxkrankheit?
- Leidest du unter Knochenschwund (vielleicht fallen bei deinem Arzt Begriffe wie Osteopenie oder Osteoporose)?

Punktesumme Teil 1: _____

Teil 2

Zutreffendes bitte
ankreuzen

- Fühlst du dich müde und/oder erschöpft (Du hältst Deine Energie mit Koffein künstlich hoch und/oder schläfst beim Lesen oder Fernsehschauen ein)?
- Leidest du unter Energieverlust, v.a. am Nachmittag zw. 14 und 17 Uhr?
- Hast du das Gefühl, dass das Glas immer eher „halb leer“ als „halb voll“ ist?
- Weinst du öfter aus heiterem Himmel oder bist sehr emotional?
- Leidest du unter Schlaflosigkeit oder Durchschlafstörungen, v.a. zw. 1 Uhr und 4 Uhr nachts?
- Hast du einen niedrigen Blutdruck?
- Wird dir oft schwindlich wenn du aus dem Liegen / Sitzen aufstehst?
- Hast du Schwierigkeiten mit der Infektionsabwehr (Du fängst jeden Virus ein, bzw. Brauchst lange um dich nach einer Krankheit/ Operation zu erholen)?
- Kommst du morgens nur schwer aus dem Bett oder brauchst du Kaffee, um in die Gänge zu kommen?
- Leidest du unter Asthma? Bronchitis? Chronischen Husten? Allergien?
- Leidest du an einem niedrigen Blutzuckerspiegel oder Blutzuckerschwankungen?
- Erlebst du dich, als könntest du Probleme nicht mehr lösen, als wärst du ihnen ausgeliefert?
- Hast du ein verstärktes Verlangen nach Salz?
- Leidest du an Hämorrhoiden oder Krampfadern
- Schwitzt du stärker?
- Leidest du an Gelenk-, Rücken- oder Muskelschmerzen?
- Ist dir öfter übel oder hast du öfter Durchfall?
- Liegt bei dir ein Schilddrüsenproblem vor, das behandelt wurde; zuerst geht es dir besser, doch plötzlich hast du Herzklopfen, Herzrasen oder Herzrhythmusstörungen?

Punktesumme Teil 2: _____

Teil 3

Zutreffendes bitte
ankreuzen

- Leidest du unter Unruhezustände oder PMS (prämenstruelles Syndrom)?*
- Leidest du unter zyklisch auftretenden Kopfschmerzen (v.a. Menstruations- oder hormonell bedingte Migräne)?
- Hast du schmerzende und/ oder geschwollene Brüste?
- Hast du mit zunehmendem Alter unregelmäßige oder kürzere Menstruationszyklen?
- Hast du einen leichten Schlaf?
- Hast du Schwierigkeiten, schwanger zu werden?
- Hast du Schwellungen, v.a. in den Knöcheln und am Bauch und/oder Flüssigkeitsansammlungen (mit anderen Worten, du nimmst vor der Periode ca. 1,5-2,5kg zu)?
- Hattest du eine Fehlgeburt in den ersten 12 Wochen?
- Hast du Hitzewallungen?
- Hast du Probleme einzuschlafen und Durchzuschlafen?
- Fühlst du dich schwerfällig und/oder hast eine schlechte Koordinationsfähigkeit?
- Stellst du Zwischen- oder Schmierblutungen in der Zyklusmitte fest?
- Sind bei dir Zysten an Eierstöcken, in der Brust oder im Endometrium festgestellt worden bzw. hast du eine Diagnose für PCOS oder Endometriose*?
- Hast du eine sehr starke oder schmerzhaft Periodenblutungen (sehr stark, d.h. eine besonders dicke Binde oder ein Tampon muss mind. Alle 2 Stunden gewechselt werden; schmerzhaft bedeutet, dass du nicht ohne Schmerzmittel auskommst)

Punktesumme Teil 3: _____

PMS: Körperliche und emotionale Beschwerden 4 bis 14 Tage vor Einsetzen der Regelblutung in jedem Zyklus, die während oder kurz nach der Blutung verschwinden.

Körperliche Symptome: z. B. Schlafstörungen, Heißhunger, Brustschmerzen, Pickel, Kopf- und Gelenkschmerzen, Unterleibskrämpfe, Blähungen, Durchfall oder Übelkeit.

Emotionale Symptome: Reizbarkeit, Angst, Beklemmungsgefühle, Depression oder Weinerlichkeit.

Endometriose: Bei Endometriose sind Teile der Gebärmutter Schleimhaut außerhalb der Gebärmutter versprengt, z.B. auf den Eierstöcken oder in den Eingeweiden und verursachen schmerzhaft Periodenblutungen

Das Polyzystische Ovar(ial)syndrom (PCOS) zeigt sich durch Zyklusstörungen mit ausbleibenden oder seltenen Regelblutungen und „zystisch“ veränderten Eierstöcken. Im Blut zeigen sich vermehrt männliche Hormone, daher leiden die Frauen häufig auch an Akne, Haarausfall oder Gesichtsbehaarung.

Teil 4

Zutreffendes bitte
ankreuzen

- Hast du öfter ein Völlegefühl, Schwellungen oder Wassereinlagerungen?
- Sind bei dir Myome (gutartige Tumore in der Gebärmutter) festgestellt worden?
- Wurde Endometriose diagnostiziert oder hast schmerzhafte Periodenblutungen?
- Könntest du bei Kleinigkeiten anfangen zu weinen oder bist du häufig in einer weinerlichen Stimmung?
- Trägst du ein größeres BH-Körbchen als vor einem Jahr und/ oder schmerzempfindliche Brüste?
- Nimmst/Nahmst du hormonelle Verhütungsmittel ein?
- Hast du in letzter Zeit zugenommen, obwohl du eigentlich nichts geändert hast?
- Lagerst du Fett besonders an Oberschenkeln und Hüften ein?
- Sind deine Periodenblutungen besonders stark?
- Leidest du unter Migräne oder anderen Kopfschmerzen?
- Fühlst du dich öfter wie benebelt (Denkvermögen lässt nach)?
- Wirst du plötzlich rot im Gesicht oder sogar eine diagnostizierte Rosacea?
- Leidest du unter Blähungen, Völlegefühl, Schwellungen oder Wassereinlagerungen?
- Hast du Schlafstörungen?
- Keidest du unter Stimmungsschwankungen, PMS, Depressionen oder „nur“ leichte Reizbarkeit?
- Hast du Schwierigkeiten mit der Galle oder wurde deine Gallenblase operativ entfernt?

Punktesumme Teil 4: _____

Zutreffendes bitte
ankreuzen

Teil 5

- Ist dein Gedächtnis schlechter geworden (Was wollte ich gerade noch ...)
- Bist du psychisch labiler, v.a. im Vergleich zu der Zeit vor 10 Jahren?
- Leidest du unter Depressionen, vielleicht in Kombination mit Ängsten oder Trägheit?
- Hast du vermehrt Falten oder ist deine Haut trocken und dünn?
- Schwitzt du nachts oder leidest unter Hitzewallungen?
- Leidest du unter Blasenschwäche oder Dranginkontinenz (Du kannst den Harndrang nicht halten wenn du dringend Wasser lassen musst)?
- Hast du Probleme mit dem Schlafen, Aufwachen mitten in der Nacht?
- Leidest du unter Blaseninfektionen?
- Haben deine Brüste an Umfang verloren und hängen auch mehr?
- Schmerzen deine Gelenke (Du fühlst dich manchmal uralt)?
- Feuchtigkeitsmangel (trockene Augen, trockene Haut, trockene Vagina)?
- Verminderte Libido (Sie hat über einen längeren Zeitraum nachgelassen und jetzt wird Dir klar, dass sie nur noch halb so stark ist wie früher)?
- Erlebst du Schmerzen beim Geschlechtsverkehr?
- Erlebst du Wechseljahresbeschwerden?
- Leidest du an Knochenschwund bzw. Osteoporose?
- Hast du neuere Verletzungen, v.a. an den Handgelenken, Schultern, im Kreuz oder an den Knien?

Punktesumme Teil 5: _____

Teil 6

Zutreffendes bitte
ankreuzen

- Hast du eine übermäßige Behaarung im Gesicht, auf der Brust oder an den Armen?
- Hast du fettige Haut und/oder fettiges Haar?
- Hast du Haarausfall auf dem Kopf?
- Leidest du unter Akne?
- Haben sich deine Achselhöhlen verfärbt? (dunkler und dicker als die normale Haut)
- Über- oder Unterzuckerst du leicht? (Blutzuckerschwankungen)?
- Ist dein Zyklus länger als 35 Tage?
- Sind bei dir Eierstockzysten festgestellt worden?
- Leidest du unter PCOS?
- Hast du Schmerzen in der Zyklusmitte?
- Hattest du in den letzten 6- 12 Monaten Probleme schwanger zu werden?
- Hast du am Bauch zugenommen?
- Wurde dir eine nicht alkoholische Fettleber diagnostiziert?
- Hast du Heißhunger auf Süßes oder Kohlenhydrate?
- Sind deiner Brüste kleiner geworden oder hängender?
- Bist du außergewöhnlich reizbar oder aggressiv oder unkontrolliert wütend?
- Bist du depressiv und /oder hast Ängste?

Punktesumme Teil 6 _____

Teil 7

Zutreffendes bitte
ankreuzen

- Leidest du unter Haarausfall?
- Sind deine Augenbrauen und Wimpern dünner geworden, vor allem im äußeren Drittel?
- Ist dein Haar trocken, strohig oder widerspenstig?
- Leidest du unter Wassereinlagerungen und/oder geschwollenen Knöcheln?
- Hast du ein paar Kilo oder sogar 10kg zugenommen, die du einfach nicht mehr loswirst?
- Fühlst du dich träge, antriebslos oder teilnahmslos oder sogar apathisch?
- Bist du häufig depressiv und/oder launisch?
- Hast du kalte, trockene, dünne Haut oder Fingernägel, die leicht brechen?
- Hast du keinen täglichen Stuhlgang, Verstopfung oder hast das Gefühl, den Darm nicht richtig entleeren zu können?
- Kribbeln deine Hände und Füße?
- Sind deine Hände und Füße immer kalt? Bist du sehr kältempfindlich?
- Bist du permanent müde, vor allem morgens?
- Hast du keine Lust mehr auf Sex?
- Wurde bei dir ein hoher Cholesterinspiegel festgestellt?
- Ist dein Denken langsamer geworden oder hast du Schwierigkeiten, dich zu konzentrieren?
- Leidest du unter Muskel- oder Gelenkschmerzen? (Du fühlst dich manchmal wie eine alte Frau?)
- Gibt es in deiner Familiengeschichte Schilddrüsenbeschwerden?
- Hast du Probleme, schwanger zu werden?

Punktesumme Teil 7 _____

Teil 8

Zutreffendes bitte
ankreuzen

- Bist du häufig noch nicht ganz satt obwohl du eine ganze Mahlzeit gegessen hast?
- Bist du häufig müde nach dem Essen?
- Hast du ein starkes Verlangen nach Süßigkeiten und Kohlenhydraten?
- Hast du vergeblich versucht, auf Zucker- und kohlenhydratreiche Lebensmittel zu verzichten?
- Hast du sehr starkes Hunger- oder Durstempfinden?
- Hast du Schwierigkeiten abzunehmen bzw. nimmst du leicht zu?
- Musst du auffallend häufig deine Blasen entleeren?
- Wachst du nachts häufig auf und musst zur Toilette?
- Kribbeln deine Hände und Füße öfter?
- Bist du unausgeglichen, müde, zitterig oder reizbar wenn du eine Mahlzeit auslässt oder länger als 3 Std. nichts isst?
- Leidest du an Menstruationsstörungen, PCOS oder Unfruchtbarkeit?
- Hast du vermehrte Behaarung an Kinn, Mund oder Brustwarzen?
- Leidest du an Akne?
- Falls bekannt, ist dein Nüchtern Blutzuckerwert höher als 85 mg/dl?
- Leidest du an Bluthochdruck (jeweils höher als systolisch 140 zu diastolisch 90 mmHg) oder nimmst du Blutdruck senkende Medikamente
- Wurden bei dir hohe Cholesterin oder Triglycerid/Blutfett Werte festgestellt?
- Wurde dir eine Fettleber diagnostiziert?
- Wurde dir Typ 2 Diabetes diagnostiziert oder Prädiabetes?
- Bemerkst du Fetteinlagerungen vermehrt an Bauch, Armrückseiten oder unter den Schulterblättern?
- Treibst du keinen Sport oder gehst einer sitzenden Tätigkeit nach?

Punktesumme Teil 8 _____

- Wenn du pro Teil drei bis vier Kreuze gesetzt hast, kann das auf eine Hormonschwankung in diesem Bereich hindeuten.
- Bei fünf oder mehr angekreuzten Antworten ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass dieses Hormon eine Dysbalance aufweist.
- Nicht selten kommt es vor, dass mehrere Kategorien zutreffen und mehrere Hormone aus dem Gleichgewicht geraten sind, denn alle Hormone sind miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Ähnlich wie Dominosteine. Wenn einer umfällt, reißt er auch andere mit.
- Wenn du mehrere Hormone wieder ins Gleichgewicht bringen musst, gehe chronologisch nach der Hormon Hierarchie (siehe letzte Seite) vor.

Teil 1: Hohe Cortisolspiegel

Du befindest dich in einem chronischen Stresszustand und deine Nebennieren, die das Stresshormon Cortisol produzieren, sind überlastet. Chronischer Stress kann körperliche Ursachen haben (stille Entzündungen, Infektionen, chronische Darmbeschwerden, hormonelle Dysbalancen), und/oder psychisch-emotionale Ursachen (familiäre Belastungen, unerfüllte Partnerschaft, Ängste und Depressionen, unbearbeitete Traumata). Aber Stress entsteht auch durch Umweltgifte, Medikamenteneinnahme oder ungünstigen Lebensstil.

Teil 2: Niedrige Cortisolspiegel

Wenn du niedrige Cortisolwerte hast, hast du zuvor vermutlich über einen längeren Zeitraum erhöhte Cortisolspiegel gehabt. Durch die lang anhaltende erhöhte Cortisolausschüttung sind deine Nebennieren erschöpft und ausgelaugt. Deshalb können sie jetzt nicht mehr ausreichend Cortisol produzieren. Wir sprechen in diesem Fall von einer Nebennierenerschöpfung oder -schwäche.

Hinweis zu den Teil 1 und 2

Es ist nicht selten, gleichzeitig niedrige und hohe Cortisolspiegel zu haben. Es kommt vor, dass sich nach Phasen anhaltender Stressbelastung der normale Tagesverlauf unserer Cortisolkurve umkehrt. Dadurch fühlen wir uns morgens und vor allem Nachmittags todmüde und sind abends nochmal aktiv, ruhelos und können Ein- und Durchschlafprobleme entwickeln. Wenn beide Kategorien zutreffen, fühlt man sich häufig zur gleichen Zeit müde und erschöpft und aufgedreht und innerlich unruhig zugleich.

Teil 3: Progesteronmangel

Progesteron ist das Hormon der zweiten Zyklushälfte. Es sorgt für die Einnistung der befruchteten Eizelle und das Heranwachsen des Fötus. Ein Progesteronmangel führt zu zahlreichen körperlichen und emotionalen Beschwerden, vor allem während und nach der Zeit des Eisprunges. Es gibt unterschiedliche Gründe für einen Progesteronmangel: Nachlassen der Eierstockfunktion (auch schon bei Frauen ab 35 Jahren bis in die Wechseljahre hinein) bzw. Ausbleiben des Eisprunges, anhaltender körperlicher und psychischer Stress, Schilddrüsenunterfunktion, Östrogendominanz, Nährstoffmangel, hormonelle Verhütung, Blutzuckerschwankungen oder Insulinresistenz.

Teil 4: Östrogenüberschuss

Eine Östrogendominanz tritt häufig bei Frauen ab 35 Jahren bis in die Wechseljahre hinein auf. In den meisten Fällen geht mit einer Östrogendominanz ein Progesteronmangel einher (Kategorie 3). Dafür gibt es viele Gründe: Zu wenig Progesteron durch fehlenden Eisprung oder Stress, Überlastung durch Fremdöstrogene aus Umweltgiften, Plastikverpackungen und Kosmetika, Fettleibigkeit, Nährstoffmangel, Schilddrüsenunterfunktion oder Entgiftungsprobleme durch Leber und Darm. Aufgrund dieser Gründe haben allerdings auch immer mehr junge Frauen zu viel Östrogen im Körper!

Teil 5: Östrogenmangel

Abfallende Östrogenwerte sind typisch für Frauen, die auf die Wechseljahre zugehen. Jedoch machen auch immer mehr jüngere Frauen Erfahrungen mit abfallenden Östrogenwerten oder frühzeitigen Wechseljahren. Bei niedrigen Östrogenspiegeln produzieren die Ovarien bzw. Eierstöcke weniger Östrogen aufgrund von Stress bzw. hohen Cortisolspiegeln, Umweltbelastungen oder fortschreitendem Alter.

Teil 6: Androgenüberschuss (Hohe männliche Geschlechtshormone)

Häufig ist der Grund für erhöhte Testosteron oder auch DHEA Werte ein erhöhter Blutzuckerspiegel oder Übergewicht. Die Hormonstörung PCOS entsteht häufig aufgrund erhöhter androgener bzw. männlicher Hormone.

Teil 7: Schilddrüsenunterfunktion und/oder Hashimoto Thyreoiditis

Leider werden Schilddrüsenfunktionsstörungen aufgrund unzureichender Diagnose oder falscher Interpretation von Untersuchungsergebnissen häufig nicht erkannt oder behandelt. 30% der Bevölkerung leidet unter einer subklinischen Schilddrüsenunterfunktion. Hier liegen die Blutwerte meist im unteren Normbereich, so dass nicht behandelt wird. Der Patientin geht es dennoch nicht gut. In anderen Fällen werden viel zu schnell Schilddrüsenhormone verschrieben, obwohl die Ursache der Unterfunktion in anderen Hormondrüsen liegen könnte. Häufig führen z.B. Störungen der Nebennieren (Kategorie 1 und 2) oder der Eierstöcke (Kategorie 3 und 4) zu Symptomen einer Schilddrüsenunterfunktion.

Teil 8: Insulinresistenz oder Leptinresistenz und/oder PCOS

Bei 3-4 Kreuzen wirst du vielleicht zunächst unter Blutzuckerschwankungen leiden. Je mehr Kreuze du in dieser Kategorie gesetzt hast, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit einer Insulinresistenz. Das bedeutet, dass deine Zellen nicht mehr ausreichend auf das lebenswichtige Hormon Insulin reagieren. Eine der Folgen ist, dass weniger Glukose bzw. Zucker in die Zellen aufgenommen wird und der Blutzuckerspiegel sowie der Insulinspiegel im Blut dauerhaft ansteigt. Überschüssigen Zucker wandelt die Leber in Fettsäuren um, die in unserem Fettgewebe gespeichert werden, insbesondere als "Rettungsringe" um die Taille herum. Ein hoher Insulinspiegel führt nicht nur zu Gewichtszunahme und dem Risiko, eine Typ 2 Diabetes zu entwickeln. Eine Insulinresistenz führt zu chronischen Entzündungen. Diese stören sämtliche andere Hormone und begünstigt z.B. eine Östrogendominanz oder einen erhöhten Testosteronspiegel. Letzterer ist häufig bei Frauen mit PCOS zu beobachten oder kann eine Ursache sein für unerfüllten Kinderwunsch oder Zyklusbeschwerden.

Die Hormonpyramide

Die Hormon Pyramide (siehe unten) ist für dich relevant, wenn mehrere Teile des Hormonfragebogens auffällig sind – und das ist sehr häufig der Fall.

Alle Teile oder Hormonverschiebungen auf einmal anzugehen, würde keinen Sinn machen und dich auch verwirren, denn die Behandlungsstrategien widersprechen sich sogar zum Teil.

Was tun? Ganz einfach! Wir beginnen **IMMER** mit den Nebennieren (Cortisol niedrig/erhöht)! Und zwar so lange, bis sich deine Symptome deutlich verbessern. Haben sich die Nebennieren erholt, wird die Insulinresistenz angegangen usw. Häufig verschwinden sogar die Symptome der höheren Hierarchie von allein, wenn wir die Hormone im unteren Teil der Pyramide wieder in Balance bringen.

Die Nebennieren sind der Chef unseres Hormonsystems und wenn es ihnen wieder gut geht, senden sie die richtigen Signale aus und der Rest des Hormonsystems kann wieder seiner ursprünglichen Arbeit nachgehen!

Die Regulation der Nebennieren ist sehr komplex und unterliegt mehreren Faktoren (Energiebereitstellung im Körper, Psyche, Nervensystem).

Deshalb betrachte ich im 1:1 Coaching jeden Menschen individuell und gemeinsam finden wir heraus was du brauchst um deine Hormone glücklich zu machen :)



Deine Hormonanalyse



Du wünschst dir eine Analyse deines Hormonfragebogens und erste Lösungsansätze, die du direkt in deinem Alltag umsetzen kannst?

Jeder Mensch ist anders und genau so individuell ist auch die Herangehensweise bei der Heilung deines Körpers!

Vielleicht braucht es bei dir bestimmte Nährstoffe, Stressreduktion, mehr oder weniger Bewegung, etc.

All das finden wir gemeinsam raus!

In einer 60 minütigen Session erkläre ich dir dein "Problem" und erarbeiten erste Lösungsschritte.

Hier kommst du zur Buchung (klick)

Dein Hormoncoaching

Oftmals wissen wir EIGENTLICH was wir verändern müssten, bekommen es aber irgendwie nicht so richtig auf die Reihe... #InnererSchweinehund

Da hilft auch selten eiserne Disziplin, sondern dein Körper hat noch einen oder mehrere Vorteile für diese destruktiven Verhaltensmuster...

Die bekommen wir mit dem bewussten Verstand nicht gelöst, sondern dafür dürfen wir ans Unterbewusstsein!

Das geht natürlich nicht von Heute auf Morgen, weshalb ein Coachingpaket mit mir mind. 3 Monate läuft, in denen ich dir nicht nur zeige wie du deine Hormone langfristig wieder ins Gleichgewicht bekommst, sondern noch viel, viel mehr:

→ Wir heilen deine Weiblichkeit, denn ein Hormonsystem im Ungleichgewicht hat immer etwas mit unserer Sexualität und Männlicher/ Weiblicher Energie in uns zu tun!

→ Ich zeige dir die Grundlagen eines gesunden Lebensstils ohne Verzicht, sondern aus Liebe zu deinem Körper

→ Du erlebst eine neue Verbindung zu deinem Körper und deinen Emotionen, was Heilung auf allen Ebenen bringen kann und v.a., dass du dich wieder wohl in deinem Körper fühlst – Als Tempel deiner Seele

→ Dadurch, dass wir Dir deine Energie zurück holen, bekommst du auch neue Lebensfreude und hast wieder Lust aufs Leben!

Wie fühlt sich das für dich an?

Lass' uns doch einfach darüber reden!

Hier kommst du zum unverbindlichen Erstgespräch

Ich freue mich sehr auf dich! Deine Franzi