



Dein Hormon GLOW Selbsttest

Finde Deine persönlichen Hormondysbalancen heraus und lerne,
wie Du wieder zu einem harmonischen und beschwerdefreien Zyklus kommst.

Druck Dir den Test zu Hause aus, sodass Du ihn in Ruhe ausfüllen kannst.
Kreuze jede Antwort an, die auf Dich zutrifft.
Addiere im Anschluss die Ergebnisse der jeweiligen Kategorie.

Dein Testergebnis:

Unter Punkt 6 findest Du Dein Ergebnis.
Kontrolliere hier, ob sich bei Dir ein Hormonungleichgewicht zeigt oder auch gleich mehrere.
Und erhalte Deine wertvollen Anregungen, was Du tun kannst!

Bevor Du beginnst:

Auf der nächsten Seite beginnt Dein kostenloser Hormon GLOW & Zyklus Test.
Sieh Dir die Auswertung auf alle Fälle erst nach dem Ausfüllen aller Fragen an,
um Dich nicht vorab selbst zu beeinflussen.

Bitte beachte, dass der Selbsttest lediglich ein Wegweiser ist
und eine Diagnostik nicht ersetzen kann.

Let's GLOW!
Deine Kerstin

Hormon GLOW Selbsttest

Kategorie A

- Ich habe das Gefühl, von einer Aufgabe zur nächsten zu hetzen und nie fertig zu werden.
- Abends komme ich nicht zur Ruhe oder ich bin gerade abends plötzlich wieder sehr wach.
- Ich bin oft ängstlich oder nervös.
Meine Gedanken kreisen unentwegt um Sorgen.
- Ich kann nicht einschlafen oder wache nachts auf.
- Ich werde schnell ärgerlich oder wütend und schreie mein Gegenüber an.
- Ich bin aufgedreht, obwohl ich eigentlich müde bin.
- Ich habe Gedächtnislücken, kann mich schlecht konzentrieren.
Besonders, wenn ich unter Druck stehe.
- Ich habe zugenommen, besonders um den Bauch und/oder habe Dehnungsstreifen.
- Ich habe Bluthochdruck oder plötzlich Herzrasen, obwohl eigentlich kein Anlass dazu besteht.
- Ich kann mich nach körperlichen Verletzungen langsamer erholen als früher.
- Mein Zyklus ist sehr unregelmäßig und/oder ich habe einen unerfüllten Kinderwunsch.
- Ich habe einen erhöhten Blutzuckerspiegel, Verdauungsstörungen oder leide unter Reflux.

Summe Kategorie A: __

Hormon GLOW Selbsttest

Kategorie B

- Ohne Kaffee komme ich nicht durch den Tag.
Oft schlafe ich beim Lesen oder Fernsehen ein.
- Besonders Nachmittags zwischen 14:00 und 17:00 leide ich an Energieverlust.
- Das Glas ist eher halb leer als halb voll.
Oft weiß ich nicht, wie ich meine Probleme lösen soll.
- Ich leide unter Schlaflosigkeit, besonders zwischen 01:00 und 04:00 Uhr nachts.
- Alles scheint schwieriger zu sein als vorher und es kommt mir so vor,
dass ich unter Dauerstress stehe.
Manchmal weine ich ohne Grund.
- Wenn ich schnell aufstehe, so wird mir schon mal Schwarz vor Augen
und/oder ich leide an niedrigem Blutdruck.
- Ich habe Allergien, chronischen Husten, Asthma oder Bronchitis.
Mein Immunsystem war schon mal besser.
- Ich leide an Blutzuckerschwankungen.
Oft zieht es mich zum Schokoriegell oder zur Junk Food.
- Ich leide oft an Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall.
Mein Stuhl ist eher weich.
- Ich brauche oft Salziges.
- Ich leide an Hämorrhoiden oder Krampfadern.
- Ich bekomme schnell blaue Flecken.

Summe Kategorie B: __

Hormon GLOW Selbsttest Kategorie C

- Ich leide an PMS.
- Ich leide häufig an Kopfschmerzen oder Migräne, evtl. immer zur gleichen Zeit im Monat.
- Meine Brüste sind schmerzhaft oder geschwollen, besonders in der zweiten Zyklushälfte.
- Meine Periodenblutung ist sehr stark oder schmerzhaft. Schmerzmittel sind in dieser Zeit meine täglichen Begleiter.
- Ich habe Wassereinlagerungen, besonders in den Fingern, an den Knöcheln und an den Händen.
- Ich habe Zysten an meinen Eierstöcken oder in meinen Brüsten.
- Ich habe einen sehr leichten Schlaf.
- Ich leide an Endometriose.
- Meine Beine sind sehr unruhig oder jucken, besonders nachts.
- Ich fühle mich schwerfällig und unkoordiniert.
- Ich wünsche mir ein Kind, aber es klappt einfach nicht.
- Ich hatte bereits mindestens eine Fehlgeburt.

Summe Kategorie C: __

Hormon GLOW Selbsttest

Kategorie D

- Ich habe Wassereinlagerungen oder Schwellungen in den Fingern, Beinen oder Gelenken.
- Mein letzter Pap-Abstrich war auffällig. (Krebsvorsorge)
- Ich habe starke Periodenblutungen.
- Ich habe an Gewicht zugelegt, besonders an Hüften und Gesäß.
- Meine Brüste sind schmerzempfindlich und sicher um eine Körbchengröße gewachsen.
- Meine Periodenblutung ist schmerzhaft.
- Ich leide an Endometriose.
- Ich bin manchmal weinerlich, obwohl kein Grund dazu besteht.
- Ich leide an Migräne oder Kopfschmerzen.
- Ich habe oft Schlafstörungen.
- Ich werde schnell rot im Gesicht.

Summe Kategorie D: __

Hormon GLOW Selbsttest

Kategorie E

- Ich gehe in ein Zimmer um etwas zu holen, vergesse aber auf dem Weg bereits, was ich wollte.
- Ich habe Depressionen, Ängste oder fühle mich psychisch nicht mehr so stabil.
- Ich bekomme immer mehr Falten.
- Ich habe Hitzewallungen oder Nachtschweiß.
- Oft wache ich mitten in der Nacht auf und es fällt mir schwer wieder einzuschlafen.
- Ich leide an Blasenschwäche (Dranginkontinenz) und/oder Senkungsbeschwerden.
- Ich habe immer mal wieder Blasen- oder Pilzinfektionen.
- Meine Brüste werden kleiner und scheinen den Kampf gegen die Schwerkraft zu verlieren.
- Meine Gelenke sind steif oder schmerzen und/oder sind verletzungsanfälliger.
- Meine Augen, Haut und Schleimhäute sind eher trocken und gereizt. Beim Sex empfinde ich weniger.
- Ich habe keine Lust auf Sport.
- Meine Libido hat nachgelassen oder ist kaum noch vorhanden. Wenn es ich Sex habe fühlt es sich schmerzhaft an.

Summe Kategorie E: __

Hormon GLOW Selbsttest

Kategorie F

- Ich merke dunklere Haare auf Oberlippe oder auch am Kinn.
- Meine Haut ist fettig, meine Haare fetten schnell nach und/oder ich leide an Akne.
- Meine Haare werden immer dünner.
- Meine Achselhöhlen sind dunkler geworden.
- Ich habe Hautanhängsel an Hals oder Oberkörper
(kleine hautfarbene Gewächse bzw. Stielwarzen an der Hautoberfläche)
- Ich bin oft unterzuckert oder habe generell Blutzuckerschwankungen.
- Ich bin schnell aggressiv, reizbar und reagiere oft autoritär oder mit unkontrollierter Wut.
- Ich habe Ängste und/oder Depressionen.
- Ich habe Zysten an meinen Eierstöcken.
- Ich spüre meinen Eisprung in der Zyklusmitte sehr stark.
- Ich habe einen unerfüllten Kinderwunsch.
- Ich habe PCOS (polyzystisches Ovarialsyndrom).

Summe Kategorie F: __

Hormon GLOW Selbsttest

Kategorie G

- Ich habe Haarausfall und/oder strohiges, trockenes Haar.
Meine Augenbrauen sind eher dünn, besonders am äußeren Drittel.
- Ich habe einen unerfüllten Kinderwunsch
oder bereits ein Fehlgeburt erlitten.
- Meine Haut ist eher trocken, meine Fingernägel eher dünn und brüchig.
- Ich leide an Wassereinlagerungen oder geschwollenen Gelenken.
- Ich habe zugenommen und werde die Kilos einfach nicht mehr los.
- Ich habe einen erhöhten Cholesterinspiegel.
Meine Verdauung ist eher träge.
- Ich spreche langsam, habe oft eine trockene/raue Stimme.
Ich habe Schluckbeschwerden oder eine vergrößerte Schilddrüse.
- Ich habe oft Kopfschmerzen, oft im selben Zeitraum im Monat.
- Ich schwitze wenig, meine Füße und Hände sind meist kalt.
Mich fröstelt sehr leicht.
- Ich bin oft müde, auch bereits am Morgen.
Ich schleppe mich durch den Tag und ich bin eher energielos.
- Ich habe Schwierigkeiten mich zu konzentrieren.
Mir kommt es so vor, als würde mein Gehirn langsamer arbeiten.
- Ich habe eine geringe Libido und weiß nicht warum.
- Ich habe keine Lust auf Sport und/oder meine Reflexe lassen nach.

Summe Kategorie G: __

Hormon GLOW Selbsttest

Auswertung

Hast Du in einer Kategorie mehr als 3 Fragen mit JA beantwortet, leidest Du sehr wahrscheinlich an einer hormonellen Dysbalance. Bei 5 oder mehr Übereinstimmungen solltest Du Dich eher früher als später um Deine Probleme und Deine Gesundheit kümmern. Solltest Du bei mehreren Kategorien Übereinstimmungen haben (was gar nicht so selten ist), so empfehle ich Dir, therapeutische Unterstützung zu suchen.

Auswertung Kategorie A: CORTISOLÜBERSCHUSS

Ein erhöhter Cortisolspiegel ist in unserem schnelllebigen modernen Lebensstil sehr häufig. Cortisol ist unser Stresshormon und kann durch Dauerbelastung zu Symptomen wie extremer Müdigkeit, Erschöpfung oder Zyklusproblemen führen. Lerne in der Hormon GLOW Masterclass, wie Du Deine persönlichen Stressoren identifizieren und Deine Probleme lindern kannst.

Auswertung Kategorie B: CORTISOLMANGEL

Es klingt zwar komisch, aber oft folgt auf einen erhöhten Cortisolspiegel ein niedriger; manchmal wechseln die Symptome sogar über den Tag von Cortisolüberschuss zu Cortisolmangel. Ein Cortisolmangel ist sozusagen die Endstation nach der hohen Stressbelastung. Lerne in der Hormon GLOW Masterclass, wie Du solche Schwankungen vermeiden und Deine Probleme lindern kannst.

Auswertung Kategorie C: PROGESTERONMANGEL

Progesteron ist das wichtigste Sexualhormon in der zweiten Zyklushälfte und ist unter anderem für das Einnisten der Eizelle und gute Stimmung in dieser Zyklusphase zuständig. Lerne in der Hormon GLOW Masterclass, was unser „Natures Valium“ noch alles kann und wie Du es unterstützen kannst

Auswertung Kategorie D: ÖSTROGENÜBERSCHUSS

Eine Östrogendominanz kommt sehr oft bei Frauen über 35 Jahren vor- sogar bei bis zu 80%! Dieses hormonelle Gleichgewicht macht die vielfältigsten Symptome. Lerne in der Hormon GLOW Masterclass, woran das liegt und wie Du durch einfache Lifestyle-Veränderungen auf Dein hormonelles Gleichgewicht einwirken kannst. identifizieren und Deine Probleme lindern kannst.

Hormon GLOW Selbsttest Auswertung

Auswertung Kategorie E: ÖSTROGENMANGEL

Östrogenmangel ist ein häufiges Zeichen in der Perimenopause, Menopause oder der Hypothalamischen Amenorrhoe. Trockene Schleimhäute, starkes Schwitzen oder Schlafprobleme sind einige der bekanntesten Symptome. Durch den niedrigen Östrogenspiegel regt den Appetit an und schon hast du einige Kilo mehr auf den Hüften, die einfach nicht wieder verschwinden wollen – und Deine Stimmung ist sowieso am Tiefpunkt.

Lerne in der Hormon GLOW Masterclass, was diesen Mangel auf natürliche Weise ausgleichen, Symptome lindern und wie eine Gewichtsabnahme gelingen kann.

Auswertung Kategorie F: ANDROGENÜBERSCHUSS

Ja genau- nicht nur Männerbrauchen Androgene! Diese Hormone sind sehr wichtig für unser emotionales Wohlbefinden, die Libido, unser Durchsetzungsvermögen und Zugehörigkeitsgefühl. Allerdings in einem guten Maß. Ein Zuviel führt zu Symptomen wie geringer Libido und Müdigkeit Akne, vermehrtem Haarwuchs, Insulinresistenz und Vermännlichung.

Über 80% der Frauen mit Androgenüberschuss leiden an PCOS.

Lerne in der Hormon GLOW Masterclass, wie Du gezielt mit Sport und Ernährung gegensteuern und Deine Hormone wieder ins Gleichgewicht bringen kannst.

Auswertung Kategorie G: SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION

Deine Schilddrüse regelt die Aktivitäten fast aller Zellen und steuert z.B. die Empfindlichkeit der Zellen gegenüber anderen Hormonen wie Cortisol oder Östrogen. Ist die Schilddrüse träge, sind es auch Stoffwechsel und Libido. Kalte Hände und Füße, Kälteempfindlichkeit, Haarausfall, trockene Haut und brüchige Nägel sind bekannte Begleiter einer Schilddrüsenunterfunktion.

Deine Schilddrüse steht in engem Zusammenhang mit Cortisol und Östrogen.

Ein Zusammenhang der Beschwerden ist oft zu finden.

Lerne in der Hormon GLOW Masterclass, welche Laborwerte hier relevant sind und wie Stressmanagement helfen und wie und warum Du vor allem Darm und Leber unterstützt.

Time to heal. Time to GLOW!

Ich freue mich, wenn ich Dich in der Hormon GLOW Masterclass auf Deinem Weg zurück in die hormonelle Balance, zurück in Dein Strahlen, begleiten darf.