

## Hormon-Fragebogen Frauen

Welche der unten geschilderten Beschwerden sind in den letzten Monaten bei Ihnen aufgetreten?

- Haben Sie Bauchschmerzen um den Eisprung herum oder vor der Periode (Prämenstruelles Syndrom, PMS)?
- Haben Sie polyzystische Ovarien ( PCO ) und/oder vermehrte Behaarung an Kinn, Brust oder Armen? Oder plagt Sie Haarausfall?
- Ist es für Sie schwierig schwanger zu werden oder eine Schwangerschaft (erfolgreich) auszutragen?
- Ist Ihr Monatszyklus seit einiger Zeit unregelmäßig mit verkürzter oder verlängerter (ungewohnt schwacher, sehr starker) Blutung?
- Fällt die Periode mehrere Monate aus?
- Hat Ihr(e) Frauenarzt/ärztin bei Ihnen Zysten in den Eierstöcken, Myome in der Gebärmutter oder auffällige PAP-Abstriche gefunden?
- Sind schmerzende und/oder geschwollene Brüste ein Thema?
- Schwankt Ihr Gewicht innerhalb von Tagen (z.B. um 2 kg) durch zusätzliches Wasser im Körper? Oder haben Sie deutlich dauerhaft an Gewicht (Bauchumfang) zugenommen?
- Überkommt Sie regelmäßig der Heißhunger auf Süßes?
- Leiden Sie unter Hitzewallungen bzw. überfallen Sie unvermittelt, auch nachts, Schweißattacken?
- Wird Ihr Gesicht plötzlich rot, eventuell hat Ihr Arzt Couperose bzw. Rosacea diagnostiziert?
- Plagt Sie Blasenschwäche, vor allem wenn Sie auf die Toilette müssen, oder eine häufige Harnblasenentzündung?
- Sind trockene Schleimhäute ein neues Problem? Bereitet der Geschlechtsverkehr durch eine ungewohnt trockene Scheide Schmerzen?
- Haben Sie noch Spaß am Sex bzw. noch Lust auf Sexualverkehr?
- Ist Ihr Schlaf nicht mehr erholsam, weil Sie Einschlaf- oder Durchschlafstörungen (besonders zwischen 1 und 4 Uhr nachts) haben?
- Ermüden Sie tagsüber schnell oder lässt die Energie ab der Mittagszeit nach?

## Hormon-Fragebogen Frauen (Forts.)

- Brauchen Sie mehr Ruhephasen oder mehr Schlaf?
- Treten häufig Gedächtnislücken auf oder können Sie sich nicht mehr gut konzentrieren, vor allem wenn Sie unter Druck stehen?
- Haben Sie eine unerklärliche, innere Unruhe bzw. innere Anspannung?
- Sind Sie, anders als früher, schnell durch Kleinigkeiten aufgebracht, verärgert, reagieren zu heftig auf eine Situation?
- Bestimmen seit einiger Zeit vermehrt Stimmungsschwankungen, Traurigkeit, Mutlosigkeit Ihr Leben oder machen Sie sich unnötig viel Sorgen?
- Geraten Sie neuerdings schneller in Panik oder fühlen sich öfter ängstlich, was Sie von sich gar nicht kennen?
- Sind Sie geistig und körperlich erschöpft, so dass die Tatkraft nachlässt und Sie sich zwingen müssen etwas zu erledigen bzw. Sie sind nicht mehr so leistungsfähig wie früher?
- Bei Stresssituationen fühlen Sie sich zunehmend überfordert oder kaum in der Lage angemessen zu reagieren?
- Bemerkten Sie immer wieder Blutdruckschwankungen oder Herzrasen, aber der Arzt kann nichts finden?
- Nimmt die Muskelkraft ab, haben Sie ein Schwächegefühl?
- Leiden Sie seit einiger Zeit unter Gelenk- und/oder Muskelbeschwerden, haben Sie anhaltende Rückenschmerzen?
- Wurde bei Ihnen Knochenschwund festgestellt?
- Sind Sie vermehrt anfällig für Infekte?
- Bemerkten Sie allgemein eine Verschlechterung des Wohlbefindens?

### Auswertung:

Bitte lassen Sie die Konzentration Ihrer Geschlechts- und Stresshormone prüfen, wenn mehrere und erst recht, wenn viele der Symptome auf Sie zutreffen.