

HORMONFRAGEBOGEN FÜR DEN MANN

Bitte bringen Sie den Fragebogen auf jeden Fall zu Ihrem ersten Termin mit.

Vorname/Name

Wenden Sie Hormone an? Welche?

Ihr Geburtsdatum?

TT MM JJJJ

Tablette Gel Pflaster Depotspritze

Sind Ihre Hormone in Balance?

Markieren Sie im Fragebogen die Beschwerden (Symptome), die Sie stören oder die schon lange bei Ihnen bestehen. Sollten zwei oder mehrere dieser Anzeichen bei Ihnen zutreffen, ist dies ein Zeichen, dass Sie eine Untersuchung bei Ihrem Arzt und auch einen Labortest dieser betreffenden Hormone sinnvoll sein können.

Anleitung:

1. Lesen Sie sorgfältig die Symptome in jeder Gruppe durch und markieren Sie das auf Sie zutreffende Symptom. Sie dürfen auch mehrere Beschwerden in einer Gruppe markieren.
2. Nachdem Sie alles überprüft haben, gehen Sie an den Anfang zurück und zählen Sie die Markierungen in jeder Gruppe. In jeder Gruppe, in der Sie zwei oder mehr Symptome gezählt haben, besteht die Möglichkeit, dass die entsprechende Hormonstörung bei Ihnen vorliegen kann.
3. Je mehr Symptome auf Sie zutreffen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit dafür, dass dieser Problembereich auf Sie zutrifft. Auch kann es vorkommen, dass mehr als eine Gruppe der Hormonstörung bei Ihnen der Grund für vielfältige Beschwerden sein kann.
4. Am Ende des Fragebogens können Sie nachlesen, welche Störung in der Hormonbalance auf Sie zutreffen könnte.

Gruppe A

Schlafstörungen

Depressionen

Angst

Nervosität

Reizbarkeit

Kopfschmerzen

Summe Gruppe A

Gruppe B

Ein- und Durch-Schlafstörungen

Knochenschwund

Prostataprobleme

verminderter Harnstrahl

erhöhter Harndrang

verminderte Libido

Summe Gruppe B

Gruppe C

Hitzewallungen	<input type="radio"/>
Nachtschweiß	<input type="radio"/>
Konzentrationsstörung	<input type="radio"/>
Knochenschwund	<input type="radio"/>
Depression	<input type="radio"/>
Apathie (Gleichgültigkeit)	<input type="radio"/>

Summe Gruppe C

Gruppe D

Prostataprobleme	<input type="radio"/>
verminderter Harnstrahl	<input type="radio"/>
erhöhter Harndrang	<input type="radio"/>
Nervosität	<input type="radio"/>
Gewichtszunahme insb. an den Hüften	<input type="radio"/>
Brustdrüsenvergrößerung (Gynäkomastie)	<input type="radio"/>
Kopfschmerzen	<input type="radio"/>
verminderte Libido	<input type="radio"/>
Reizbarkeit	<input type="radio"/>
Angst	<input type="radio"/>

Summe Gruppe D

Gruppe E

Schläfrigkeit	<input type="radio"/>
milde Depression	<input type="radio"/>

Summe Gruppe E

Gruppe F

Verlust der Kopfbehaarung	<input type="radio"/>
Akne	<input type="radio"/>
fettige Haut	<input type="radio"/>
erhöhte Aggression	<input type="radio"/>
Reizbarkeit	<input type="radio"/>
Angst	<input type="radio"/>

Summe Gruppe F

Gruppe G

verminderte Muskelmasse	<input type="radio"/>
dünne, trockene Haut	<input type="radio"/>
verminderte Libido/Erektionsstörungen	<input type="radio"/>
Prostataprobleme	<input type="radio"/>
verminderter Harnstrahl	<input type="radio"/>
erhöhter Harndrang	<input type="radio"/>
Inkontinenz	<input type="radio"/>
Brustdrüsenvergrößerung (Gynäkomastie)	<input type="radio"/>
verminderte Vitalität und Ausdauer	<input type="radio"/>
Schmerzen	<input type="radio"/>
Konzentrationschwäche/Antriebsarmut	<input type="radio"/>

verminderte Flexibilität	<input type="radio"/>
geistige Leistungsverminderung/Müdigkeit/ Blutarmut	<input type="radio"/>
Gefühl des Ausgebrannt-Sein (Burn-Out)	<input type="radio"/>
Depression	<input type="radio"/>
Schlafstörungen	<input type="radio"/>
Knochenschwund/Osteoporose	<input type="radio"/>
Arthritis	<input type="radio"/>
Herzklopfen und Hitzewallungen	<input type="radio"/>
Insulinresistenz	<input type="radio"/>
Zunahme des Bauchfettes	<input type="radio"/>

Summe Gruppe G

Gruppe H

Schlafstörungen	<input type="radio"/>
Knochenschwund	<input type="radio"/>
Gewichtszunahme Taille	<input type="radio"/>
verminderte Muskelmasse	<input type="radio"/>
dünne Haut	<input type="radio"/>
Reizbarkeit	<input type="radio"/>
Angst	<input type="radio"/>
Müdigkeit aber angespanntes Gefühl	<input type="radio"/>
erhöhte Vergesslichkeit	<input type="radio"/>
Depression	<input type="radio"/>
verminderte Libido	<input type="radio"/>

Summe Gruppe H

Gruppe I

verminderte Konzentration	<input type="radio"/>
Blutzuckerschwankungen	<input type="radio"/>
Süßappetit	<input type="radio"/>
Allergien	<input type="radio"/>
Stress	<input type="radio"/>
Müdigkeit	<input type="radio"/>
Frösteln und Kältegefühle	<input type="radio"/>
Herzklopfen	<input type="radio"/>
niedriger Blutdruck	<input type="radio"/>
Arthritis	<input type="radio"/>
Schmerzen	<input type="radio"/>
vermehrt braune Flecken auf der Haut	<input type="radio"/>
trockene Haut	<input type="radio"/>

Summe Gruppe I

Ergebnisse

Summe Gruppe A Summe Gruppe B Summe Gruppe C Summe Gruppe D Summe Gruppe E Summe Gruppe F Summe Gruppe G Summe Gruppe H Summe Gruppe I

Sollten Sie zwei oder mehr Symptome in einer Gruppe angekreuzt haben, ist dies ein Hinweis auf eine Störung in dem betreffenden Problembereich!

Lesen Sie bei der oder den Gruppen mit den meisten Punkten nun nach, welche Störung in der Hormonbalance auf Sie zutreffen könnte und welche Folgeuntersuchungen eventuell sinnvoll für Sie wären.

Gruppe A

Häufige Allgemeinsymptome mit vielfältigen Ursachen

Diese hier aufgeführten Beschwerden kommen bei vielen Hormonstörungen zum Teil oder auch zusammen vor. Auch bei Mangelzuständen an lebenswichtigen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralien (den Mikronährstoffen), Aminosäuren (den Bausteinen der Eiweiße) und Fettsäuren treten diese Symptome gehäuft auf und sollten deshalb auch durch Laboruntersuchungen überprüft werden.

mögliche Laboruntersuchung

Vitalstoff-Profil

Folsäure, Vitamin A, B6, B12, D3, E Coenzym Q10, Magnesium, Selen, Zink, kl. Blutbild

Fettsäureprofil

Serotonin

Neuro-Balance-Profil

Adrenalin, Cortisol im Tagesprofil, DHEA, Dopamin, Noradrenalin, Serotonin

Gruppe B

Progesteron-Mangel

Beim Mann werden geringe Progesteronmengen in der Nebenniere gebildet. Aus Progesteron werden chemisch viele andere Hormone gebildet, wie z. B. Testosteron, Östrogen, Aldosteron und Cortisol. Damit kann ein Mangel unterschiedliche Beschwerdebilder verursachen. Auch wird Progesteron zur Abklärung von manchen Tumoren bestimmt. Bei Männern liegt die Progesteron-Konzentration ungefähr auf dem Niveau der ersten Zyklushälfte der Frau bzw. auf dem Niveau von Frauen nach den Wechseljahren (Menopause).

empfohlene Laboruntersuchung: Progesteron im Speichel

Gruppe C

Östrogen-Mangel

Die Östrogene sind ebenfalls neben dem Testosteron häufig erniedrigt in der sog. Andropause des Mannes. Die Andropause mit verminderter Produktion der Sexualhormone beginnt bei Männern in unterschiedlichem Lebensalter und entwickelt sich eher langsam. Bei Männern wird Östrogen in der Nebennierenrinde und in geringer Menge im männlichen Hoden und dem Fettgewebe gebildet. Untersuchungen bei ihnen zeigen, dass Östrogene für die Knochengesundheit von Männern sogar wichtiger als Testosterone sind.

empfohlene Laboruntersuchung: Östrogen im Speichel

Gruppe D

Östrogen-Erhöhung oder Dominanz

Das Fettgewebe ist beim Mann mit 70-80% die Hauptquelle der männlichen Östrogene. Je mehr Fett ein Mann hat, desto mehr östrogenbedingte Veränderungen hat er auch. Östrogene werden bei Männern auch in der Nebennierenrinde und in geringer Menge im männlichen Hoden gebildet. Bei Hormontherapie mit Östrogenen, Androstendion oder DHEA kann es zu einer Anreicherung der Östrogene kommen. Manche Menschen bauen Östrogene sehr langsam ab, so dass diese sich anstauen können. Die Östrogenwirkung kann bei sinkenden Testosteronwerten des Mannes zu dominant werden und verursacht in zunehmendem Lebensalter eine Zunahme weiblicher Veränderungen beim Mann.

empfohlene Laboruntersuchung: Östrogen im Speichel

Gruppe E

Progesteron-Erhöhung

In der Nebennierenrinde werden bei Frauen und Männern nur geringe Progesteronmengen produziert. Eher selten kommt es beim Mann zu einer Progesteron-Erhöhung. Sie macht sich mit der beruhigenden Wirkung des Hormons bemerkbar. Oder auch mit der Erhöhung anderer Sexualhormone, da aus Progesteron chemisch auch viele andere Hormone gebildet werden, wie z. B. Testosteron, Östrogen, Aldosteron und Cortisol.

empfohlene Laboruntersuchung: Östrogen im Speichel, Progesteron im Speichel

Gruppe F

Testosteron-Erhöhung

Die Testosteronkonzentration bei Männern ist stark altersabhängig. Testosteron ist generell muskelaufbauend. Es besitzt zahlreiche wichtige Effekte für die Sexualfunktion und steigert so das sexuelle Verlangen bei Mann und Frau. Zu hohe Testosteron-Werte können zum Haarausfall, zur Akne, fettiger Haut und einer höheren Reizbarkeit und Aggressivität führen.

empfohlene Laboruntersuchung: Testosteron im Speichel

Gruppe G

Testosteron-Mangel

Die Beschwerden bei Testosteronmangel sind vielfältig. Die sog. Andropause mit verminderter Produktion der Sexualhormone beginnt bei Männern in unterschiedlichem Lebensalter und eher sich langsam entwickelnd. Häufig unterschätzt wird die Wirkung von Testosteron auf die Gehirnfunktion – die Gefühlslage wird positiv beeinflusst. Testosteronmangel führt zur Leistungsschwäche, Müdigkeit, Antriebsverlust, Libidoverlust, Muskel- und Knochenabbau. Testosteron hat eine ausgleichende Wirkung auf den Fettstoffwechsel. Es verhindert die Fetteinlagerung, baut die Muskulatur auf und verhindert die Gewichtszunahme.

empfohlene Laboruntersuchung: Testosteron im Speichel

Gruppe H

Cortisol-Erhöhung

Das Stresshormon Cortisol ist das wichtigste Stresshormon, das bei allen Stresssituationen vom Organismus freigesetzt wird. Stress macht krank. Dauerhafter Stress führt zu einer langfristigen Erhöhung des Cortisolspiegels mit zahlreichen negativen Auswirkungen, wie Verlust der Knochensubstanz, Abbau der Muskulatur, Schwächung des Immunsystems und Degeneration von Zellen im Gehirn, die für die Merkfähigkeit verantwortlich sind.

Ein weiterer Effekt hoher Cortisolspiegel ist die Neigung zum Übergewicht, insbesondere die Zunahme des Bauchfettes wird durch Cortisol gefördert.

empfohlene Laboruntersuchung: Cortisol-Tagesprofil (Speichel-Test)

Gruppe I

Cortisol-Mangel

Die Cortisol-Konzentration folgt einem ganz charakteristischen Tagesprofil. In den ersten beiden Stunden nach dem Aufstehen zeigt sich ein deutlicher Morgengipfel. Nach dem Abklingen dieses Morgengipfels fällt das Cortisol während des Tages kontinuierlich ab, um abends bzw. gegen Mitternacht einen Minimalwert zu erreichen.

Bei einem Burn-Out-Syndrom, das mit rascher Ermüdbarkeit, Erschöpfung und geringer Belastbarkeit einhergeht, kann es zu einer Erschöpfung der Cortisolausscheidung kommen. In diesen Fällen ist die Cortisolausscheidung vermindert. Der typische Morgengipfel fehlt häufig.

empfohlene Laboruntersuchung: Cortisol-Tagesprofil (Speichel-Test)
