

Symptome bei einem Hormonungleichgewicht

Mögliche körperliche Symptome

- Kopfweg und Migräne
- Schwindelgefühle
- Gleichgewichtsprobleme, Gewichtsschwankungen
- Haarausfall
- Unangemessener Haarwuchs (Gesicht und Körper)
- Augenflimmern, Sehstörungen
- Bindehautentzündung
- Augensäcke
- Ringe um die Augen
- Lichtempfindlichkeit
- Nebenhöhlenentzündungen
- Verstärkte Hörprobleme
- Zahnfleischbluten, Fisteln, Aphthen, Herpes
- Halskratzen, -entzündungen
- Schluckbeschwerden
- Schilddrüsenbeschwerden
- Verstärkte Allergiebereitschaft
- Akne, einzelne Pickel, Furunkel
- Verstärkung von Atemnot, Asthma
- Kurzatmigkeit, Husten
- Herzrasen, -stechen
- Brustschmerzen, -schwellung
- Überempfindliche Brustwarzen
- Übelkeit, Brechreiz
- Kreislaufbeschwerden aller Art
- Verdauungsbeschwerden, Verstopfung, Durchfall
- Blähungen
- Alkoholunverträglichkeit
- Heißhunger nach Salzigem, Süßem
- Appetitveränderungen
- Blasenschwäche
- Überempfindlichkeit der Genitalien
- Schmerzhafter Geschlechtsverkehr
- Rückenziehen, Gliederschmerzen
- Gelenkschmerzen (wie Rheuma)
- Krämpfe und Muskelzucken
- Verspannungen
- Schwellungen an Gliedmaßen
- Wassereinlagerungen
- Kribbeln und Gefühllosigkeit in Armen und Beinen
- Zittern der Hände
- Schweißausbrüche
- Kinderlosigkeit
- Immunschwäche

Mögliche psychische Symptome

- Depression
- Wochenbettdepression bis zu 2 Jahren nach der Geburt
- Konzentrationsstörungen, ineffektive Arbeitsweise
- Tollpatschigkeit
- Koordinationsschwierigkeiten
- Mattscheibe, »lange Leitung«, »Brett vorm Kopf«
- Vergesslichkeit, Gedächtnisschwäche
- Unentschlossenheit
- Entscheidungs- Beurteilungsunfähigkeit
- Verwirrung, Orientierungsprobleme
- Tränenausbrüche und Weinkrämpfe (ohne Grund)
- Extreme Launen
- Wutausbrüche, unverhofftes Schreien, verbale Gewalt
- Aggressionen (bis zu Gewaltbereitschaft!)
- Eifersucht, Misstrauen
- Schlafstörungen
- Nervosität, Unruhe
- Phobien, spezifische Ängste vor Tieren, Enge
- Angstzustände, Angstattacken, Lebensängste

...eine kleine Auswahl von möglichen Symptomen...

Es ist gut, wenn wir uns und anderen Betroffenen bewusst machen, welche umfassenden Auswirkungen Hormonstörungen für Körper und Gefühle haben können. Symptome sind immer Hilferufe des Körpers, die ernst genommen werden sollten!

Symptomgruppen als Indiz für Geschlechtshormon-Störungen

(Zutreffendes bitte ankreuzen)

Symptomgruppe 1: Progesteron-Mangel (fehlende Eisprünge, Pille & Co, Mirena)

- | | | | |
|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> PMS | <input type="checkbox"/> Frühere Abgänge | <input type="checkbox"/> Launen | <input type="checkbox"/> Schmerzhaftes Brüste |
| <input type="checkbox"/> Zyklische Kopfschmerzen | <input type="checkbox"/> Kopfschmerzen generell | <input type="checkbox"/> ADS / ADHS | <input type="checkbox"/> Stimmungsnot |
| <input type="checkbox"/> Mangelnde Konzentration | <input type="checkbox"/> Psychische Labilität | <input type="checkbox"/> Spätentwickler | |
| <input type="checkbox"/> Myome | <input type="checkbox"/> Schmierblutung vor der Regel | <input type="checkbox"/> Vergesslichkeit | |
| <input type="checkbox"/> Herzprobleme | <input type="checkbox"/> unerw. Kinderlosigkeit | <input type="checkbox"/> Kurze Zyklen | |

Symptomgruppe 2: Estriol-Mangel (E3) (klein, dünn, Wechseljahre?)

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Gelenkschmerzen | <input type="checkbox"/> Schmerzhafter Koitus | <input type="checkbox"/> Blaseninfektionen |
| <input type="checkbox"/> Trockene Augen | <input type="checkbox"/> Nebenhöhlenentzündungen | <input type="checkbox"/> Magen- und Darmprobleme |
| <input type="checkbox"/> Abgänge | <input type="checkbox"/> Unverträglichkeiten | <input type="checkbox"/> Trockene, empfindliche Vagina |
| <input type="checkbox"/> Juckende Ohren, Tinnitus | <input type="checkbox"/> Darmbeschwerden | <input type="checkbox"/> Polypen |

Symptomgruppe 3: Estradiol-Mangel (E2) (sehr dünn, Wechseljahre?)

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hitzewallungen | <input type="checkbox"/> Schlafprobleme | <input type="checkbox"/> Lethargische Depression |
| <input type="checkbox"/> Haarausfall | <input type="checkbox"/> Kopfschmerzen, Migräne | <input type="checkbox"/> Faltenbildung |
| <input type="checkbox"/> Zu lange Blutung | <input type="checkbox"/> Trockene Haut | <input type="checkbox"/> Libidoschwäche |
| <input type="checkbox"/> Kantige Körperform | <input type="checkbox"/> Fehlende Regel | <input type="checkbox"/> Fehlender Eisprung |

Symptomgruppe 4: Estradiol-Dominanz (Pille, Pflaster, Hormonring, Mirena??)

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Weiches Gewebe | <input type="checkbox"/> Launen | <input type="checkbox"/> Kopfschmerzen |
| <input type="checkbox"/> Brustüberempfindlichkeit | <input type="checkbox"/> Nah am Wasser gebaut | <input type="checkbox"/> Bluthochdruck |
| <input type="checkbox"/> Migräne | <input type="checkbox"/> Schnelle Gewichtszunahme | <input type="checkbox"/> Gallenblasenprobleme |
| <input type="checkbox"/> Starke Blutungen | <input type="checkbox"/> Wasseransammlungen | <input type="checkbox"/> Schöne Haut |
| <input type="checkbox"/> SD-Störungen | <input type="checkbox"/> (zeitweise Überfunktion) | <input type="checkbox"/> Abnormale PAP-Testergebnisse |

Symptomgruppe 5: Nebennierenschwäche, Cortisol-Mangel (Stress?)

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Schlafnot | <input type="checkbox"/> Instabiler Blutzucker | <input type="checkbox"/> Libidoschwäche |
| <input type="checkbox"/> Leistungsschwäche | <input type="checkbox"/> Braune Flecken im Gesicht | <input type="checkbox"/> Stressüberempfindlichkeit |
| <input type="checkbox"/> Arbeitsunfähigkeit | <input type="checkbox"/> Ängste | <input type="checkbox"/> Ablehnung von sportlicher Betätigung |
| <input type="checkbox"/> Niedriger Blutdruck | <input type="checkbox"/> Extreme Erschöpfung | <input type="checkbox"/> Schichtdienst |
| <input type="checkbox"/> Häufige, lange Flugreisen | | |

Symptomgruppe 6: Testosteron-Mangel

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Muskelschwäche | <input type="checkbox"/> Bindegewebsschwäche | <input type="checkbox"/> Libidoschwäche |
| <input type="checkbox"/> Haarausfall | <input type="checkbox"/> Blasenschwäche | <input type="checkbox"/> Gebärmuttervorfall |
| <input type="checkbox"/> Blasenvorfall | <input type="checkbox"/> Bluthochdruck | <input type="checkbox"/> ADS |
| <input type="checkbox"/> Krampfadern | <input type="checkbox"/> Myome | <input type="checkbox"/> Herzprobleme |
| <input type="checkbox"/> Prostatavergrößerung | <input type="checkbox"/> Osteoporose | <input type="checkbox"/> Entnervende Schwächezustände |
| <input type="checkbox"/> Ängstlichkeit | <input type="checkbox"/> Mangelndes Selbstbewusstsein | |

Symptomgruppe 7: DHEA-Mangel (bei hoher Belastung)

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> häufige Infekte | <input type="checkbox"/> Allergien | <input type="checkbox"/> Unverträglichkeiten |
| <input type="checkbox"/> Chronische Erkrankungen | <input type="checkbox"/> Impfungen | <input type="checkbox"/> Schichtdienst |
| <input type="checkbox"/> Viele Auslandsaufenthalte | <input type="checkbox"/> Häufige Antibiotika | <input type="checkbox"/> Pflege von kranken Angehörigen |
| <input type="checkbox"/> Früheres Trauma | <input type="checkbox"/> Gegenwärtiges Trauma | |

Empfehlung: Die Beobachtung und Aufzeichnung (in Beobachtungstabellen) von circa drei Zyklen gibt Aufschluss über Intensität und Muster von Symptomen und ist eine wesentliche Hilfe für eine sinnvolle und effektive Behandlung.

Beobachtungsplan für Schilddrüsen-Diagnostik

Symptome Früh – Mittag	Symptome Mittag – Abend

Schilddrüsen-Unterfunktion erkennt man an:

- Unerklärliche Gewichtszunahme, Übergewicht, schweres Abnehmen bei Diät
- Verdauungsträgheit, Blähungen, Verstopfung
- Häufiges Frieren oder Frösteln, immer kalte Hände / Füße oder Po /Nierenregion
- Unerklärliche Schwäche und Müdigkeit, häufiges Schlafbedürfnis
- Antriebs- und Motivationsschwäche, Depression, Mutlosigkeit
- Konzentrationsschwäche, benebeltes Denken, Gedächtnisschwäche
- Schwindel
- Trockene, juckende, rissige, schuppige Außenhaut und Kopfhaut
- Schleimhaut-Probleme, Entzündungsbereitschaft (Gelenke, Vagina, Kopf, Magen, Darm)
- Strohhige Haare, Haarausfall gleichmäßig am ganzen Kopf
- Finger-/Zehennägel mit Rillen, wulstig und dick, schwer zu schneiden
- Lange Zyklen oder ausbleibende Regel, späte 1. Regel
- Zeugung-/ Empfängnischwierigkeiten bei Kinderwunsch
- Niedriger Blutdruck
- Nachlassende, fehlende Libido (wegen Müdigkeit und Kraftlosigkeit)
- Immunschwäche, Infektanfälligkeit
- Heisere, raue oder kratzige Stimme, ständiges Räuspern
- Schwellungen, Wasseransammlungen (Gesicht, Hände, Füße, Beine)
- Verschwinden der äußeren Augenbrauen und Wimpern

Typische (Fehl-)Diagnosen (vergebliche Behandlungen) bei unerkannter SD-Unterfunktion: Depression (= Psychopharmaka), Demenz/Alzheimer, frühzeitige Wechseljahre, Faulheit, Schlafkrankheit, Logopädie-Bedarf, Niereninsuffizienz, IVF (Künstliche Befruchtung), Morbus Crohn, Entwicklungsverzögerung in der Kindheit, Behinderung und Sonderschule

Symptome Früh – Mittag	Symptome Mittag – Abend

Schilddrüsen – Überfunktion erkennt man an:

- Großer Appetit (trotzdem kein Zunehmen)
- Durchfall, Tendenz zum weichen Stuhl
- Hitzeschübe mit Schwitzen, Schweißausbrüche
- Erschwertes Einschlafen und Durchschlafen
- Konzentrationsstörung, es wird alles schnell zu viel, Hyperaktivität, Zappeligkeit
- ÄNGSTE, Zwänge, extreme Reizbarkeit und Überreaktion
- Unruhe, getrieben sein, wie Hamster im Laufrad oder Tiger im Käfig
- Akne, viele Pickel und fettige Haut und Haare
- Keine, wenig Schleimhautsymptome trotz niedriger Estriolwerte!
- Haarausfall in Büscheln, extrem dünne, strähnige Haare
- Dünne, leicht reißende Fingernägel
- Häufige oder starke Regelblutungen, Dauerblutungen
- Erhöhte Abganggefahr oder Ängste in der Schwangerschaft
- Herzrasen, als hätte man zu viel Kaffee oder Red Bull getrunken
- Nachlassende Libido (wegen Verspannung)
- Neigung zu Verkrampfungen, Verspannungen
- Allergien, Unverträglichkeiten (aber geringe Infektanfälligkeit!)
- Häufiges Zittern, Restless Leg Syndrom
- Häufige Kopfschmerzen / Migräne
- Tinnitus
- Osteoporose
- Zystenbildung, PCO
- Bluthochdruck

Typische (Fehl-)Diagnosen (vergebliche Behandlungen) bei unerkannter SD-Überfunktion: Angststörungen, Psychosen und Psychopharmaka, (frühzeitige) Osteoporose, Kinderwunsch-behandlungen (IVF), AD(H)S, Jodgaben in der Schwangerschaft, unerklärliche Hochlagen von Progesteron und Testosteron, späte Menopause!

Mögliche Auslöser und Verstärker von Hormonkrisen

- **Medikamente:** unangemessene Medikamente / Dosierung von Insulin, Cortison, Schilddrüsen T3 und T4, Psychopharmaka, Antibiotika, Sport-Doping und ähnliches
- **Hormonelle Verhütung über Hormonspirale, Hormonring, Hormonstäbchen und Pille** verdrängen die körpereigene Hormonausschüttung in den Bereichen E2 und Progesteron
- **Hormonersatz-Therapie (HET)**, bei unangemessener Dosis oder Derivat-Hormonen
- **Künstliche Befruchtungen und Schwangerschaften** die - je mehr, desto eher- die eigene Progesteronproduktion erschöpfen lassen oder Schilddrüsenchwankungen verstärken
- **Fehlgeburten / Abtreibungen:** Gut geeignet für eine weitere PMS-Kandidatur
- **Entfernung der Eierstöcke:** wesentliche Hormonausschüttungsquelle der Frau ist nicht mehr vorhanden und muss mühsam von den Nebennieren ersetzt werden
- **Kosmetika mit Xeno-Hormonen oder nicht deklarierten Hormonbeigaben** bewirken erstaunlich hohe Messwerte und führen oft zu einer Estradiol-Dominanz. Dazu gehören auch Konzentrate von Pflanzenölen
- **Sterilisation** durch Abbinden der Eileiter: Progesteron gelangt nicht direkt zu den Empfängerezellen in der Gebärmutter, Blutzufuhr zu den Eierstöcke ist gedrosselt
- Eine **Hormonschwäche** nimmt im Alter deutlich zu. (Prämenopause, Wechseljahre, Postmenopause). Je nach Genetik mehr oder weniger, früher oder später
- **Genetik, Vererbung**
- **Diäten** oder einseitige, **falsche Ernährung**
- Spezieller **Vitamin- oder/und Mineralmangel, evtl. auch Überdosierungen**
- Mangel an ungesättigten **Fettsäuren** (daher sind Öle so wichtig)
- **Enzymmangel** (alles was frisch und ungekocht ist, enthält Enzyme)
- Seelische, körperliche **Überforderung** (also Stress in jeder Form, besonders Pflege)
- **Traumata**
- **Unterforderung** (wir sind nicht zum Nichtstun geschaffen)
- **Dauerkonflikte** (Deswegen: »Haltet Frieden mit Jedermann«)
- **Übersäuerung** (Experten dafür sind Heilpraktiker und Ärzte für Naturheilkunde)
- Chronische oder vorübergehende **Infektionen**
- Häufiger **Unterzucker** (hat oft auch etwas mit regelmäßigem Essen zu tun)
- **Bewegungsmangel** (deswegen haben wir nur einen Kopf aber zwei Beine bekommen)
- **Extremsport**
- **Amalgam**, unangemessene **Jodzufuhr** oder **Fluorbehandlung**
- Andere **Umweltvergiftungen** (z.B. Phtalate, Desinfektionsmittel, Lösungsmittel)
- **Impfungen**
- **Schlafmangel**
- **Drogen-, Nikotin-, Alkohol-Abhängigkeit**
- **Unausgewogener Lebensstil**
- **Schichtarbeit, Flugdienst** (fehlender natürlicher Bio-Rhythmus)