

## Fragebogen C ♀ Progesteronmangel und Progesteronresistenz

Haben Sie oder hatten Sie in den vergangenen sechs Monaten...

- Unruhezustände oder PMS (prämenstruelles Syndrom)?
- Stimmungsschwankungen, Depressionen oder „nur“ leichte Reizbarkeit?
- zyklisch auftretende Kopfschmerzen (insbesondere während des Eisprungs, vor, während oder nach der Menstruation)?
- schmerzende und/oder geschwollene Brüste?
- mit zunehmendem Alter unregelmäßige oder kürzere Menstruationszyklen?
- sehr starke oder schmerzhaft Periodenblutungen (sehr stark heißt, Sie benötigen besonders saugstarke Monatsbinden oder Tampons. Die gewählte Monatshygiene (Binde, Tampon) muss mindestens alle zwei Stunden gewechselt werden. Schmerzhaft bedeutet, dass Sie nicht ohne Schmerzmittel auskommen)? Starke Blutungen oder postmenopausale Blutungen?
- Schwellungen, besonders an den Knöcheln und am Bauch?
- nehmen Sie vor der Periode etwa 1,5 bis 2,5 (oder mehr) Kilo zu?
- Zysten in den Eierstöcken, in der Brust oder im Endometrium (Polypen)?
- einen leichten Schlaf?
- juckende oder unruhige Beine, insbesondere in der Nacht?
- zunehmende Schwerfälligkeit oder mangelnde Koordination?
- Unfruchtbarkeit oder eingeschränkte Fruchtbarkeit? Sie versuchen mindestens seit 6 Monaten schwanger zu werden und es funktioniert nicht.
- eine Fehlgeburt in den ersten zwölf Schwangerschaftswochen (erstes Trimenon)?

### Auswertung Teil C Progesteronmangel und Progesteronresistenz

Niedrige Progesteronwerte stehen an zweiter Stelle der Hormonprobleme bei Frauen ab dem 35. Lebensjahr.

Sie haben sechs oder mehr Symptome als zutreffend angekreuzt: Es ist sehr wahrscheinlich, dass Ihr Progesteronwert erniedrigt ist. Ich empfehle Ihnen, Ihren Progesteronwert im Blut und im Speichel testen zu lassen und eine adäquate Therapie einzuleiten. Es ist auch sinnvoll den Östradiolwert mit zu testen, da das Verhältnis der beiden Hormone zueinander ausschlaggebend ist.