HORMONQUIZ

Angelina Fleischmann

DIE HORMONTANTE

FRAGEBOGEN HORMONQUIZ

Beantworte die folgenden 10 Fragen, um besser zu verstehen, wo du dich auf deiner Hormonreise befindest.

Dieses Quiz ist speziell für Frauen ab 40 konzipiert und berücksichtigt die Veränderungen in der Prämenopause, Perimenopause und Menopause.

1. Wie erlebst du deinen Schlaf in letzter Zeit?

a) Ich schlafe gut durch und wache erfrischt auf.
b) Ich wache ab und zu auf oder habe Schwierigkeiten, einzuschlafen.
c) Ich schlafe kaum durch und fühle mich oft erschöpft, auch nach dem Schlaf.

2. Wie würdest du deine Energie im Alltag beschreiben?

a) Mein Energielevel ist konstant und stabil.
b) Ich habe oft Tiefs, vor allem nachmittags oder abends.
c) Ich fühle mich häufig ausgelaugt und ohne Energie, egal zu welcher Tageszeit.

3. Wie oft hast du Hitzewallungen oder Nachtschweiß?

a) Selten oder gar nicht.
b) Hin und wieder, aber es ist erträglich.
c) Sehr häufig – es beeinflusst meinen Alltag oder meinen Schlaf.

© 2025 A. Fleischmann

FRAGEBOGEN HORMON QUIZ

4. Wie würdest du deine Stimmung in den letzten Monaten beschreiben?

a) Ich fühle mich emotional stabil und positiv.
b) Meine Stimmung schwankt manchmal, besonders in stressigen Situationen.
c) Ich habe oft Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit oder das Gefühl, niedergeschlagen zu sein.

5. Wie geht es dir mit deinem Gewicht?

a) Mein Gewicht ist stabil, und ich fühle mich wohl.
b) Ich bemerke Veränderungen, besonders am Bauch, aber sie sind noch überschaubar.
c) Mein Gewicht hat sich stark verändert, und ich habe Schwierigkeiten, es zu kontrollieren.

6. Hast du Veränderungen an deiner Haut oder deinen Haaren bemerkt?

a) Nein, meine Haut und Haare sind gesund wie immer.
b) Es gibt kleine Veränderungen wie trockene Haut oder leichtes Haarwachstum an ungewohnten Stellen.
c) Meine Haut fühlt sich trocken oder schlaff an, und ich habe vermehrt Haarausfall oder brüchige Haare.

© 2025 A. Fleischmann

FRAGEBOGEN HORMON QUIZ

7. Wie regelmäßig sind deine Menstruationszyklen (falls zutreffend)?

a) Meine Zyklen sind immer noch recht regelmäßig.
b) Sie kommen unregelmäßig oder haben sich verändert (z. B. kürzer, länger, stärker oder schwächer).
c) Meine Periode bleibt seit Monaten aus oder ist bereits vollständig beendet.

8. Hast du Veränderungen in deiner Libido bemerkt?

a) Nein, mein sexuelles Verlangen ist unverändert
b) Es gibt Phasen, in denen meine Libido nachlässt.
c) Mein sexuelles Verlangen hat sich stark verringert oder ist kaum noch vorhanden.

9) Wie gut kannst du mit Stress umgehen?

a) Ich fühle mich stressresistent und bleibe meistens ruhig.
b) Ich reagiere empfindlicher auf Stress als früher.
c) Stress macht mir große Schwierigkeiten, und ich fühle mich oft überfordert.

© 2025 A. Fleischmann

FRAGEBOGEN HORMON QUIZ

10) Hast du Verdauungsprobleme oder ein aufgeblähtes Gefühl?

a) Nein, meine Verdauung funktioniert wie gewohnt.
b) Ich bemerke hin und wieder Blähungen oder Unregelmäßigkeiten.
c) Verdauungsprobleme wie Verstopfung, Durchfall oder Blähungen begleiten mich regelmäßig.

© 2025 A. Fleischmann

FRAGEBOGEN HORMON QUIZ

AUSWERTUNG

Zähle, wie oft du a, b und c geantwortet hast:

➝ Überwiegend a:
Dein Hormonhaushalt scheint relativ ausgeglichen zu sein, und du gehst gut mit den natürlichen Veränderungen um. Achte weiterhin darauf, dich ausgewogen zu ernähren, Stress zu minimieren und ausreichend zu schlafen, um deine Balance zu bewahren.

➝ Überwiegend b:
Du befindest dich wahrscheinlich in einer Übergangsphase wie der Prämenopause oder Perimenopause. Dein Körper signalisiert, dass er Unterstützung braucht. Mit gezielten Anpassungen in Ernährung, Bewegung und Stressmanagement kannst du viele Symptome mildern.

➝ Überwiegend c:
Deine Antworten deuten darauf hin, dass du in der Perimenopause oder Menopause bist und stärker mit hormonellen Veränderungen zu kämpfen hast. Es könnte hilfreich sein, dich intensiver mit deinem Hormonhaushalt zu befassen, eventuell eine Beratung in Betracht zu ziehen und gezielte Strategien zur Linderung von Symptomen zu entwickeln.

© 2025 A. Fleischmann

WO STEHST DU GERADE?

Mein Ergebnis aus dem Hormon-Quiz:

Ich befinde mich in Phase:

Was ist mein wichtigstes Bedürfnis im Moment?

Zum Beispiel: Mehr Energie? Besserer Schlaf? Weniger Bauchfett oder Stimmungsschwankungen?