



KOSTENLOSER SELBSTTEST

Kann es Hashimoto sein?

Finde mit diesem Selbsttest ganz einfach heraus, ob Deine Beschwerden durch Hashimoto Thyreoiditis verursacht werden und was Du dagegen tun kannst.

Marion Bunse
ERKENNEN | VERSTEHEN | BEHANDELN

SO GEHT'S

Du kannst den FRAGEBOGEN ausdrucken
oder direkt am PC bearbeiten.

Insgesamt gibt es 5 KATEGORIEN.
Beantworte die Aussagen so wie sie auf Dich zutreffen
und wie es Dir in den letzten 6 Monaten ging.

Zum Schluss zählst Du DEINE ANTWORTEN zusammen
und trägst die Summe ein.

DEIN ERGEBNIS findest Du auf den Seiten hinter den Fragebögen.
Du kannst ganz einfach die Punkte auswerten und sehen,
welche Ursachen Deine Beschwerden haben könnten.

WICHTIG

Bitte schau Dir die Auswertung erst an, nachdem Du alle Kategorien durchgearbeitet hast. Es ist wichtig, dass Du deine Antworten nicht unbewusst beeinflusst. Das kann nämlich passieren, wenn Du vorher weißt, welche Kategorie für welches Hormon steht.

NOCH EIN HINWEIS

Bitte lass Dich nicht verwirren, wenn in einigen Kategorien dieselben Symptome aufgeführt werden. Selten ist nur ein einziges Hormon im Ungleichgewicht. Alle Hormone hängen miteinander zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. So ist es nicht ungewöhnlich, dass nicht nur eine Kategorie, sondern mehrere Kategorien auf Dich zutreffen können.

LOS GEHT'S

Ich wünsche Dir nun viel Erfolg beim Ausfüllen des Fragebogens.

Falls Du Fragen dazu hast, melde Dich bei mir
und ich helfe Dir weiter.

SCHREIB MIR

Marion

HASHIMOTO & HORMONE FRAGEBOGEN

KATEGORIE 1

Kreuze alle Aussagen an, die auf Dich zutreffen.

- Obwohl ich nichts geändert habe, habe ich in letzter Zeit zugenommen.
- Es fällt mir schwer abzunehmen, besonders an Beinen, Po und Hüften.
- Ich bin leicht reizbar und fühle mich öfter weinerlich, depressiv oder aggressiv.
- Ich habe vermehrt PMS*, schwere schmerzhaftes Periodenblutungen oder Endometriose**
- Vor der Menstruation wiege ich bis zu 2kg mehr als üblich.
- Ich habe öfter ein Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung oder Wassereinlagerungen
- Ich nehme Hormonpräparate wie die Antibabypille ein.
- Meine Gallenblase wurde entfernt oder ich habe Probleme mit der Galle.
- Ich habe eine diagnostizierte Schilddrüsenunterfunktion.
- In der Brust oder Gebärmutter habe ich Myome oder Zysten.

Summe: _____ zur Auswertung Kategorie 1

* PMS (Prämenstruelles Syndrom): 4 bis 14 Tage bevor die Regelblutung einsetzt können körperliche und emotionale Beschwerden auftreten, die während oder kurz nach der Blutung verschwinden. Zu den Symptomen gehören u.a. Schlafstörungen, Heißhunger, Brustschmerzen, Pickel, Kopf- und Gelenkschmerzen, Unterleibskrämpfe, Blähungen, Durchfall oder Übelkeit. Emotionale Symptome: Reizbarkeit, Angst, Beklemmungsgefühle, Depression oder Weinerlichkeit.

** Endometriose: ist eine häufige, schmerzhaftes chronische Erkrankung von Frauen, bei der sich Zysten und Entzündungen an Eierstöcken, Darm und Bauchfell ansiedeln können.

HASHIMOTO & HORMONE FRAGEBOGEN

KATEGORIE 2

Kreuze alle Aussagen an, die auf Dich zutreffen.

- Ich bin unfruchtbar oder leide an PCOS*.
- Trotz gleichem Essverhalten habe ich zugenommen.
- Ich habe Kopfschmerzen und/oder Migräne durch meinen Zyklus.
- Ich habe Beschwerden beim Ein- oder Durchschlafen und fühle mich nicht ausgeruht.
- Vor allem in der Nacht kribbeln und jucken meine Beine.
- Meine Brüste schmerzen und/oder sind geschwollen, besonders vor der Periode.
- Ich habe Wassereinlagerungen.
- Ich habe Schwierigkeiten schwanger zu werden (mind. 6 Monate aktiv versucht).
- Ich hatte eine Fehlgeburt im ersten Trimester.
- Ich habe PMS
- In den Tagen vor der Periode habe ich vermehrt Angstzustände.
- Ich habe starke, schmerzhaft oder unregelmäßig Menstruationen.

Summe: _____ zur Auswertung Kategorie 2

* PCOS ist die Abkürzung für das Polyzystische Ovar(ial)syndrom. Es ist die häufigste Hormonstörung bei Frauen im gebärfähigen Alter und kann ein Grund für einen unerfüllten Kinderwunsch sein. Dabei treten Zyklusstörungen auf, die sich durch eine ausbleibende oder seltene Regelblutung auszeichnet und durch „zystisch“ veränderte Eierstöcke. Im Blut lassen sich vermehrt männliche Hormone nachweisen und Betroffene haben häufig Akne, Haarausfall oder auch Gesichtsbehaarung.

HASHIMOTO & HORMONE FRAGEBOGEN

KATEGORIE 3

Kreuze alle Aussagen an, die auf Dich zutreffen.

- Ich bin öfters müde, antriebslos und habe depressive Verstimmungen.
- Mein Cholesterinspiegel ist erhöht.
- Meine Wimpern und Augenbrauen sind dünner geworden und/oder ich habe Haarausfall.
- Ich habe öfter Verstopfung und/oder das Gefühl, den Darm nicht richtig entleeren zu können.
- Ich bin empfindlicher bei Kälte und habe fast immer kalte Hände oder Füße.
- Meine Muskeln und Gelenke tun mir öfter weh und ich fühle mich steif.
- Ich habe ohne Grund zugenommen und kann nicht mehr abnehmen.
- Meine Haare sind trocken und stumpf und meine Haut ist trocken.
- Ich fühle mich schnell erschöpft und möchte den ganzen Tag schlafen.
- Ich kann mich kaum noch konzentrieren und vergesse Dinge häufiger.
- Ich habe keine Lust mehr auf Sex.
- Mein Zyklus ist unregelmäßig oder lang mit schwacher Blutung.
- Ich habe vermehrt Angstzustände oder Panikattacken.

Summe: _____ zur Auswertung Kategorie 3

HASHIMOTO & HORMONE FRAGEBOGEN

KATEGORIE 4

Kreuze alle Aussagen an, die auf Dich zutreffen.

- Ich nehme leicht zu, vor allem am Bauch, und habe Probleme abzunehmen.
- Ich habe öfter Heißhunger auf Süßes.
- Es fällt mir schwerer, auf Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, Kuchen, etc. zu verzichten.
- Ich habe Bluthochdruck (über 140/ 90).
- Ich wache nachts häufiger auf und muss zur Toilette.
- Nach dem Essen bin ich nicht lange satt.
- Ich habe eine diagnostizierte Fettleber.
- Mein Taillenumfang ist über 89cm.
- Ich habe PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom), Akne, Gesichtsbehaarung oder Zysten.
- Ich habe PMS (Prämenstruelles Syndrom) oder Menstruationsstörungen.
- Ich mache keinen Sport und/oder habe eine überwiegend sitzende Tätigkeit.
- Ich bin leicht reizbar und müde, wenn ich Mahlzeiten auslasse oder länger als 3 Stunden nicht esse.

Summe: _____ zur Auswertung Kategorie 4

HASHIMOTO & HORMONE FRAGEBOGEN

KATEGORIE 5

Kreuze alle Aussagen an, die auf Dich zutreffen.

- Ich fühle mich oft am Morgen oder Nachmittag sehr müde und erschlagen.
- Ich brauche Kaffee, um den Tag über wach zu bleiben.
Mir ist oft schwindelig, wenn ich aufstehe.
- Ich fühle mich oft gehetzt oder habe ein stressiges Leben.
- Ich habe am Bauch oder Rücken zugenommen.
- Ich bin leicht reizbar oder verärgert.
- Meine Beziehung ist nicht erfüllt und familiäre Probleme belasten mich mehr als früher.
- Ich habe Schwierigkeiten mit meinem Blutzucker, Diabetes oder einer Insulinresistenz.
- Ich habe Verspannungen, Rücken-, Gelenk- oder Muskelschmerzen.
- Ich bin anfälliger für Infekte als früher und erhole mich langsamer.
- Ich habe Asthma, Bronchitis, chronischen Husten, Allergien oder Ekzeme.
- Ich habe öfter Heißhunger auf Süßes oder Salziges als früher.
- Ich habe Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen.
- Ich habe PMS, unregelmäßige und schmerzhaft Perioden oder Unfruchtbarkeit.
- Ich habe hohen Blutdruck und/oder plötzliches Herzrasen.
- Ich habe Verdauungsbeschwerden oder Reizdarmsyndrom (RDS)*.
- Ich habe häufiger Sodbrennen.

Summe: _____ zur Auswertung Kategorie 5

* Das Reizdarmsyndrom (RDS) kann sich äußern durch Verstopfung oder Durchfall, einen deutlich sichtbaren Blähbauch, Völlegefühl, Bauchschmerzen.

AUSWERTUNG



AUSWERTUNG KATEGORIE 1

Östrogendominanz

WAS BEDEUTET DAS?

Wenn mehr als zwei Aussagen auf Dich zutreffen sollten, kann bei Dir ein erhöhter Östrogenspiegel vorliegen. Das wird als Östrogendominanz bezeichnet und tritt häufig bei Frauen ab 35 Jahren bis in die Wechseljahre auf. Die Östrogendominanz geht meist mit einem Progesteronmangel Hand in Hand.

Die Ursachen dafür können vielfältig sein. Unter anderem kann dies durch Stress, Kosmetika, Fettleibigkeit, Nährstoffmangel, eine Schilddrüsenunterfunktion oder auch durch Entgiftungsproblemen durch Leber und Darm ausgelöst werden und dies führt zu dem fehlenden Eisprung.

Die Östrogendominanz sollte unbedingt behandelt werden, da es neben der Gewichtszunahme und Beschwerden beim Zyklus auch Brustkrebs auslösen könnte. Der Östrogenspiegel kann durch eine Veränderung des Lebensstils und der Ernährung wieder angepasst werden, muss allerdings regelmäßig von einem Arzt überprüft werden.

WAS DU JETZT TUN KANNST

Wenn Du sicher sein möchtest, welche Ursache diese Beschwerden haben, solltest du deinen Hormonstatus bestimmen lassen. Ärzte untersuchen dazu Dein Blut und deinen Urin und können Dir genau sagen, worauf Du achten solltest.

Wenn eine Östrogendominanz diagnostiziert wurde, ist es ratsam Deine Ernährung auf reichlich Gemüse, dunkle Salate und genügend Ballaststoffe umzustellen. Das unterstützt im Anfang die Entgiftung von überschüssigem Östrogen.

Getreide, das reich an Gluten ist, aber auch Zucker, vorgefertigtes Essen, rotes Fleisch (Rind, Schwein und Wurstwaren) und Kuhmilchprodukte solltest Du besser meiden. Darüber hinaus kann es hilfreich sein, möglichst auf Naturkosmetik zurückzugreifen und Plastikverpackungen weitgehend zu meiden.

Der Metabolismus des Menschen ist jedoch sehr unterschiedlich, sodass viele Sachen nicht allgemein gültig sind. Gerne bespreche ich mit Dir die Auswertung Deines Blutbildes und Deinen Hormonstatus und kann Dir so eine ausführliche Beratung bieten.

AUSWERTUNG KATEGORIE 2

Progesteronmangel

WAS BEDEUTET DAS?

Ein Progesteronmangel kann auf Dich zutreffen, wenn Du mehr als drei Aussagen angekreuzt hast. Das Hormon der zweiten Zyklushälfte sorgt für die Einnistung der befruchteten Eizelle und das Heranwachsen des Fötus. Ein Mangel kann zu zahlreichen physischen und psychischen Beschwerden während und nach dem Eisprung führen.

Es gibt unterschiedliche Gründe für einen Progesteronmangel, darunter das Ausbleiben des Eisprunges (dies kann bereits bei Frauen ab 35 Jahren passieren bis in die Wechseljahre hinein.), körperlicher oder psychischer Stress, Schilddrüsenunterfunktion, Östrogendominanz, Nährstoffmangel oder ein erhöhter Zuckerkonsum.

Der Mangel sollte behandelt werden, da es neben der Gewichtszunahme und Zyklusbeschwerden auch zu Schwierigkeiten kommen kann, wenn Du versuchst schwanger zu werden.

WAS DU JETZT TUN KANNST

Wenn Du Deinen Hormonstatus bestimmt hast, gibt es vor allem einen Rat, den ich Dir geben kann: Reduziere Deinen Stress.

Bei körperlichem und psychischem Stress wird das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet, was verhindert, dass genügend Progesteron gebildet werden kann. Um diesen Mangel natürlich zu beeinflussen, ist es wichtig, dass Du Dein Leben wertfrei betrachtest und Ängste, Sorgen und ungesunde Gewohnheiten identifizierst.

Eine regelmäßige Entspannung, gesunder Schlaf und ausgewogene Essgewohnheiten können hier sehr hilfreich sein. Dabei solltest Du, wenn möglich, auf Fertigprodukte verzichten und Zucker sowie Alkohol reduzieren. Achte außerdem darauf, dass Du genügend Vitamine und Nährstoffe (besonders Vitamin B6, B12 & Vitamin C) zu Dir nimmst.

Nahrungsergänzungsmittel oder Heilkräuter können unterstützend hilfreich sein, wenn Deine Blutwerte einen Mangel aufzeigen, der in Verbindung mit Deinen Beschwerden steht.

AUSWERTUNG KATEGORIE 3

Schilddrüsenunterfunktion

WAS BEDEUTET DAS?

Wenn Du mehr als drei Aussagen angekreuzt hast, kann eine Schilddrüsenunterfunktion vorliegen. Wichtig ist hierbei eine vollständige Untersuchung der Schilddrüse bei einem Arzt durchführen zu lassen. Dabei wird Dein TSH-Wert bestimmt, der die Funktion Deiner Schilddrüse widerspiegelt. Wichtig sind dabei vor allem die Werte von Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3).

Der Verdacht auf eine Unterfunktion der Schilddrüse zieht meist auch ein großes Blutbild mit sich, wo man abklären kann, ob ein Mangel an bestimmten Nährstoffen besteht. Besonders wichtig sind in einer solchen Situation die Werte von Jod, Selen, Eisen (Ferritin), Omega-3-Fettsäuren, Kupfer, Zink, B12, B6, Vitamin C, D & E.

Eine Störung der Schilddrüse kann durch einen langfristigen Mangel an Nährstoffen angeregt werden und durch psychische Belastungen, wie Burn-Out, Traumata oder emotionalen Belastungen manifestiert werden. Zusätzlich dazu können eine Östrogendominanz, ein Progesteronmangel oder ein Melatoninmangel die Schilddrüse weiterhin beeinträchtigen.

WAS DU JETZT TUN KANNST

Über die Nahrung und den Lebenswandel kann man die Schilddrüse und auch andere Organe stark beeinflussen. Wenn bei Dir eine Schilddrüsenunterfunktion in Verbindung mit Nährstoffmangel diagnostiziert wurde, solltest Du zunächst Deine Gewohnheiten untersuchen. Deine Ernährung solltest Du zum Ausgleich umstellen und auch über Nahrungsergänzung von Jod (je nach Verträglichkeit), Selen, Eisen, Kupfer, Omega 3-Fettsäuren, B-Komplex oder Zink nachdenken.

Darüber hinaus sollte Deine zukünftige Ernährung eher glutenarm sein und auf entzündungsfördernde Nahrungsmittel verzichten. Durch eine ausgewogene Ernährung und ein achtsames Vorgehen ist es möglich, Deine Hormonwerte zu stabilisieren.

AUSWERTUNG KATEGORIE 4

Insulinresistenz

WAS BEDEUTET DAS?

Wenn Du mehr als vier Aussagen angekreuzt hast, kann das auf eine Insulinresistenz deuten. Insulin ist den meisten nur geläufig, wenn über Diabetes geredet wird.

Eine Insulinresistenz besteht immer dann, wenn die Zellen nicht mehr ausreichend das lebenswichtige Insulin aufnehmen können. Dadurch kann weniger Glukose, also Zucker, aufgenommen werden und der Zuckerspiegel im Blut steigt an. Dieser überschüssige Zucker wird in der Leber in Fettsäuren umgewandelt, die im Gewebe gespeichert werden. Sichtbar wird das von außen als „Rettungsring“ um die Taille.

Doch ein paar Pfunde mehr sind nicht das eigentliche Problem. Viel schwerwiegender ist es, dass sich dadurch Typ 2 Diabetes entwickeln kann und auch die gesamten Stoffwechselhormone aus dem Gleichgewicht bringt. Das begünstigt wiederum eine Östrogendominanz oder einen erhöhten Testosteronspiegel. Dadurch kann es passieren, dass Du eventuell Probleme hast, schwanger zu werden.

WAS DU JETZT TUN KANNST

Eine Insulinresistenz ist durch Bewegung und eine ausgewogene Ernährung durchaus umkehrbar. Dafür sollte Deine Ernährung arm an Zucker und Kohlenhydraten sein und ausreichend Fette und Proteine beinhalten.

Einen Ernährungsplan solltest Du abstimmen auf Deine individuellen Werte. So kannst Du Deinen Stoffwechsel wieder ankurbeln und Deine Blutzuckerwerte stabilisieren sich.

Durch eine Umstellung wirst Du wieder länger satt sein nach den Mahlzeiten, und auch der Heißhunger wird abnehmen.

AUSWERTUNG KATEGORIE 5

Cortisolspiegel

WAS BEDEUTET DAS?

Wenn Du mehr als 4 Aussagen angekreuzt hast, kann es sein, dass Dein Cortisolspiegel zu hoch ist. Cortisol wird in den Nebennieren produziert und auch als Stresshormon bezeichnet. Wenn Dein Cortisolspiegel zu hoch ist, deutet das auf anhaltenden Stress hin, was zu einer Gewichtszunahme führt.

Der Stress kann dabei psychische und auch physische Ursachen haben. Karriere, Familie, Sport oder auch die eigenen Gedanken können den Cortisolspiegel beeinflussen. Durch einen Schlafmangel oder einer schlechten Ernährung kann dies begünstigt werden und chronische Entzündungen oder auch Autoimmunerkrankungen können sich im Körper etablieren.

Wenn kontinuierlich zu viel Cortisol produziert wird, schwächt es die Nebennieren und führt zu einer anhaltenden Erschöpfung. Mit dem steigenden Cortisol wird im Gehirn der Befehl ausgelöst, dass jede Kalorie gespeichert werden soll, da eine Hungersnot bevorsteht. So hat das Cortisol das Überleben in der Steinzeit gesichert und ist dadurch auch den Sexualhormonen übergeordnet.

WAS DU JETZT TUN KANNST

Stress und Erschöpfung wollen wir meistens mit vielen Kalorien ausgleichen und greifen so vorzugsweise zu zucker- oder fettreichen Nahrungsmitteln. Das putscht uns auf und wir erhalten sehr schnell kurzzeitige Energie.

Der Blutzucker steigt dadurch sehr schnell an und geht dann wieder sehr schnell runter, was zu einer erneuten Ausschüttung von Cortisol führt.

Wenn Du zu viel Cortisol produzierst, solltest Du die Ursachen für den Stress herausfinden. Gleichzeitig kannst Du an Deiner Ernährung arbeiten und schrittweise Kaffee, Zucker und Alkohol reduzieren. Kaffee kannst Du durch grünen Tee ersetzen und Schokolade mit einem hohen Kakao-Anteil über 75% können den Zucker ersetzen.

Allerdings solltest Du darauf achten, dass Du dir nichts verbietest. Wenn wir erschöpft sind, greifen wir öfter zu kohlenhydratreichen Lebensmitteln und die Umstellung kann länger dauern. Lass Dir in Deinem Alltag genügend Pausen zum Durchatmen und plane viel Bewegung an der frischen Luft ein. Aktive Entspannung ist ein wichtiger Bestandteil, um Deinen Cortisolspiegel wieder zu senken.

WIE ICH DIR HELFEN KANN

Nachdem Du den Test nun abgeschlossen hast, kannst Du die Ursachen für Deine Beschwerden besser einschätzen. Ich bin selber betroffen von Hashimoto-Thyreoiditis und kann Dir zahlreiche Tipps zum Umgang und zur Behandlung geben, die alle in Deiner eigenen Hand liegen. Als Gesundheits- und Ernährungscoach arbeite ich dabei nach dem Prinzip:

Erkennen - Verstehen - Behandeln

Du hast wahrscheinlich schon viele Sachen selber ausprobiert und schnell wieder aufgegeben, weil keine schnelle Wirkung eingetreten ist oder andere Symptome sich in den Vordergrund gestellt haben.

Deine Hormone wollen deinen Körper in Balance halten, damit es Dir gut geht. Wenn jedoch eine Autoimmun Erkrankung mit ins Spiel kommt, kann das sensible Hormonsystem sehr schnell aus dem Gleichgewicht kommen.

Damit Du den Teufelskreis der unterschiedlichen Symptome durchbrechen kannst, habe ich ein Programm erstellt, das Dir hilft, die Erkrankung und Deinen Körper zu verstehen, damit Du zielgerichtet auf die Symptome reagieren kannst.



Erfahre...

- welche Ursachen Deine Symptome haben.
- wie Du Dich nachhaltig und ganzheitlich ernähren kannst.
- wie Du trotz Hashimoto ein besseres Körper- und Lebensgefühl erreichen kannst.

