

checklist

37 SYMPTOME VON HORMONDYSBALANZEN

KÖRPERLICH

- Akne
- Allergie
- Blähungen/ Verstopfung
- Diffuser Haarausfall
- Herzstolpern
- Gelenks-/ Muskelschmerzen
- Inkontinenz
- Migräne-Kopfschmerzen
- Hitzewallungen
- Osteopenie
- Regelschmerzen
- veränderter Körpergeruch
- Haut- & Schleimhauttrockenheit
- Ohrsausen
- unruhige Beine
- Mehr Behaarung
- Gewichtszunahme trotz gleichem Essen
- Schlafstörungen
- weniger Libido
- schmerzende Brüste
- Heißhunger
- Blasenschwäche
- veränderte Dauer der Zyklen u
Intensität der Regel

MENTAL

- Ängste
- Erschöpfung
- Reizbarkeit
- schlechte Konzentration
- Brain Fog
- Panikatacken
- Beklemmungsgefühl
- Stimmungsschwankungen
- Weinerlichkeit
- Müdigkeit
- Lethargie
- Lustlosigkeit
- Unsicherheit

