



Test: Fehlt Ihnen Progesteron?

Nein/niemals..... 0
Wenig/manchmal..... 1
Mässig/regelmässig..... 2

Viel/häufig..... 3
Sehr viel/dauernd..... 4

Zeichen und Symptome

Gesamt

Meine Brüste sind zu gross.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Die anderen finden mich zu nervös und unruhig.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Ich fühle mich ängstlich.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Ich habe einen leichten, unruhigen Schlaf.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Vor der Menstruation tun mir die Brüste weh...

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

... und mein Unterleib ist aufgedusen...

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

...ich bin reizbar und aggressiv.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

... und es kann mir sogar passieren, dass ich die Kontrolle über mich verliere.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Meine Regel ist stark.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

... und durchgehend schmerzhaft.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Total

Punktscore**Nicht mehr menstruierende Frauen (4 Fragen):****4 oder weniger:** Die Konzentration ist annehmbar.**9 und mehr:** An einem Progesteronmangel besteht kein Zweifel.
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.**Noch menstruierende Frauen (10 Fragen):****10 oder weniger:** Die Konzentration ist annehmbar.**Zwischen 11 und 20:** Ein Progesteronmangel ist denkbar.**21 und mehr:** An einem Progesteronmangel besteht kein Zweifel.
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.