

Die Stress- und Nebennieren-Checkliste

Setzen Sie für jedes Symptom, das Sie im letzten Monat an sich beobachtet haben, einen Haken in die Spalte „Ja“.

	Ja	Nein
Mein Leben ist sehr stressig.		
Ich erschrecke leicht und neige zu Panikattacken.		
Ich bin müde, aber trotzdem immer auf dem Sprung.		
Wenn ich nervös bin, schwitze ich an Handflächen und Fußsohlen.		
Ich bin erschöpft.		
Ich fühle mich häufig matt und zitterig.		
Wenn ich aufstehe, wird mir schwindelig.		
Ich habe dunkle Ringe unter den Augen.		
Ich habe Heißhunger auf Süßigkeiten.		
Ich habe großen Appetit auf Salziges.		
Morgens bin ich nicht früh und munter.		
Ich habe Schwierigkeiten mit dem Ein- und Durchschlafen.		
Ich habe Konzentrationsprobleme oder bin wie benebelt.		
Ich habe häufig Kopfschmerzen.		
Ich erkälte mich leicht und bin infektanfällig.		
Ohne Koffein komme ich morgens nicht in Gang.		
Ich lagere Wasser ein.		
Ich habe Herzklopfen.		
Alkohol, Koffein und andere Genussmittel vertrage ich schlecht.		
Ich bin körperlich wenig belastbar und bin nach Sport unglaublich müde.		
Ich habe Hypoglykämien (Unterzuckerung).		
Meine Muskeln sind schwach.		
Mein Blutdruck ist niedrig.		
Gesamtpunktzahl		

Punkte	Auswertung
0 bis 7	Ihre Nebennierenfunktion könnte leicht gestört sein.
8 bis 10	Ihre Nebennierenfunktion könnte mittelgradig gestört sein.
Ab 11	Ihre Nebennierenfunktion könnte erheblich gestört sein.