

Hast du eine Nebennierenschwäche?

Um dir klar zu werden, ob Nebennierenschwäche eine Rolle spielt, findest du unten einen Ankreuzfragebogen mit Symptomen. Bitte geh diesen jetzt durch um Klarheit zu bekommen, ob hier Handlungsbedarf besteht.

SYMPTOM	✓
Ich habe einen niedrigen Blutdruck.	<input type="checkbox"/>
Mir ist schwindelig, wenn ich aufstehe.	<input type="checkbox"/>
Ich habe niedrigen Blutzucker (muss sehr regelmäßig essen).	<input type="checkbox"/>
Ich habe Heißhunger nach Salzigem.	<input type="checkbox"/>
Ich habe Heißhunger auf Süßigkeiten.	<input type="checkbox"/>
Ich habe dunkle Ringe unter den Augen.	<input type="checkbox"/>
Ich habe Schlafstörungen (entweder Einschlafen oder Durchschlafen).	<input type="checkbox"/>
Ich habe keinen erholsamen Schlaf und wache morgens erschöpft auf.	<input type="checkbox"/>
Ich habe Konzentrationsschwierigkeiten.	<input type="checkbox"/>
Ich habe Kopfschmerzen.	<input type="checkbox"/>
Ich habe häufig Infektionen (Erkältung, Grippe, Magen Darm, Blasenentzündung).	<input type="checkbox"/>
Ich vertrage Sport nicht gut und fühle mich danach erschöpft.	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich die meiste Zeit gestresst.	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich müde.	<input type="checkbox"/>
Ich habe Wassereinlagerungen.	<input type="checkbox"/>
Ich habe Panikattacken oder bin leicht erschrocken.	<input type="checkbox"/>
Ich habe Herzklopfen.	<input type="checkbox"/>
Ich muss den Tag mit Koffein beginnen.	<input type="checkbox"/>
Ich vertrage Alkohol, Koffein eher schlecht.	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich schwach und wackelig.	<input type="checkbox"/>

Ich habe

Punkte.

Ab 7 Punkten kannst du davon ausgehen, dass deine Nebennieren geschwächt sind. Nach dem Aufbau der Nebennieren lohnt es sich den Test zu wiederholen, um festzustellen, ob du auf dem richtigen Weg bist. Du solltest dann weniger Punkte haben.

Urheberrecht

Alle Inhalte sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder jegliche Reproduktion – auch nur auszugsweise – in irgendeiner Form wie Fotokopie oder ähnlichen Verfahren, Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe von elektronischen Systemen jeglicher Art (gesamt oder nur auszugsweise) ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors strengstens untersagt. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung behält sich der Autor rechtliche Schritte vor.

Haftungsausschluss

Die Umsetzung aller enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien erfolgen auf eigenes Risiko. Für etwaige Schäden jeglicher Art kann der Autor aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind Haftungsansprüche gegen den Autor grundsätzlich ausgeschlossen. Ausgeschlossen sind daher auch jegliche Rechts- und Schadensersatzansprüche. Diese Zusammenfassung wurde mit größter Sorgfalt nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und niedergeschrieben. Für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen übernimmt der Autor jedoch keinerlei Gewähr. Auch können Tippfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Für fehlerhafte Angaben vom Autor kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.

© Anja Hecht

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

