

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.	
Mir ist schwindelig, wenn ich aufstehe.	
Ich habe niedrigen Blutzucker (muss sehr regelmäßig essen).	
Ich habe Heißhunger nach Salzigem.	
Ich habe Heißhunger auf Süßigkeiten.	
Ich habe dunkle Ringe unter den Augen.	
Ich habe Schlafstörungen (entweder Einschlafen oder Durchschlafen).	
Ich habe keinen erholsamen Schlaf und wache morgens erschöpft auf.	
Ich habe Konzentrationsschwierigkeiten.	
Ich habe Kopfschmerzen.	
Ich habe häufig Infektionen (Erkältung, Grippe, Magen Darm, Blasenentzündung).	
Ich vertrage Sport nicht gut und fühle mich danach erschöpft.	
Ich fühle mich die meiste Zeit gestresst.	
Ich fühle mich müde.	
Ich habe Wassereinlagerungen.	
Ich habe Panikattacken oder bin leicht erschrocken.	
Ich habe Herzklopfen.	
Ich muss den Tag mit Koffein beginnen.	
Ich vertrage Alkohol, Koffein eher schlecht.	
Ich fühle mich schwach und wackelig.	
Ich habe verschwitzte Hände und Füße, wenn ich nervös bin.	
Meine Muskeln sind schwach.	
Ich habe schnell das Gefühl, dass mir alles zu viel wird.	

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.

Jetzt hast du Klarheit, ob eine Nebennierenschwäche wahrscheinlich ist.