

Fragebogen B



Cortisolmangel

Haben Sie oder hatten Sie in den vergangenen sechs Monaten...

- ein chronisches Müdigkeitssyndrom oder erhielten die Diagnose Burn-out?
- das Bedürfnis, Ihre Energie mit Koffein künstlich hoch zu halten?
- mehrfach die Situation, dass Sie beim Lesen oder Fernsehen eingeschlafen sind?
- einen Energieverlust am Nachmittag zwischen 14 und 17 Uhr?
- die Neigung zum Pessimismus? Das Glas erscheint „halb leer“ nicht als „halb voll“.
- die Neigung zum Weinen, obwohl die Situation keinen hinreichenden Grund dafür ergab?
- das Gefühl, die Fähigkeit verloren zu haben Probleme lösen zu können?
- das Gefühl, die meiste Zeit unter Stress zu stehen? Alles erscheint viel schwieriger als früher, oder Sie können schlechter damit umgehen?
- Schlaflosigkeit oder Durchschlafstörungen, insbesondere zwischen 1 Uhr und 4 Uhr nachts?
- einen niedrigen Blutdruck (Hypotension)?
- eine haltungsbedingte (orthostatische) Hypotension (Sie stehen aus der liegenden Position auf und es wird Ihnen schwindelig)?
- Schwierigkeiten mit der Infektabwehr?
- Schwierigkeiten mit der Rekonvaleszenz nach einer Krankheit oder Operation oder mit der Wundheilung?
- Asthma? Bronchitis? Chronischen Husten? Allergien?
- einen niedrigen Blutzuckerspiegel oder Blutzuckerschwankungen?
- ein Verlangen nach Salz?
- übermäßiges Schwitzen?
- Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall?
- weiche Stühle im Wechsel mit Verstopfung?
- Muskelschwäche, insbesondere im Kniebereich?
- Muskel oder Gelenkschmerzen?
- Hämorrhoiden oder Krampfadern?
- die Tendenz zu Blutergüssen oder eine verstärkte Blutungsneigung?
- ein Schilddrüsenproblem, das behandelt wurde? Zuerst ging es Ihnen besser, doch dann bekamen Sie Herzklopfen, Herzrasen oder Herzrhythmusstörungen (ein Zeichen für eine Kombination von niedrigem Cortisolspiegel und niedrigem Schilddrüsenhormonwerten).

Auswertung Teil B Cortisolmangel

Es ist möglich, sowohl einen hohen als auch einen niedrigen Cortisolspiegel mit den entsprechenden Symptomen (sogar am selben Tag) zu haben, da Stress das System sowohl antreibt, aber nach längerer Zeit auch ermüden kann.

Sie haben sechs oder mehr Symptome als zutreffend angekreuzt: Es ist sehr wahrscheinlich, dass Ihr Cortisolspiegel erniedrigt ist. Ich empfehle Ihnen, Ihren Cortisolspiegel mit Hilfe eines Cortisol-Tagesprofils (Speicheltest) testen zu lassen und eine adäquate Therapie einzuleiten.

Sie haben vier bis fünf Fragen als zutreffend angekreuzt: Lassen Sie Ihren Cortisolspiegel im Serum (Bluttest) bis 9 Uhr morgens testen, oder wenn Sie sicher sein wollen, führen Sie ein Cortisol-Tagesprofil (Speichel) durch.