

Fragebogen A



Cortisolüberschuss

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

- das Gefühl von einer Aufgabe zur nächsten zu hetzen?
- das Gefühl überdreht und gleichzeitig müde zu sein?
- das Gefühl vor dem zu Bett gehen nicht zur Ruhe kommen zu können, oder neue Ideen, die Sie wach halten?
- Einschlaf- und/oder Durchschlafprobleme?
- das Gefühl der Angst oder Nervosität – nicht zu stoppende, unkontrollierbare Sorgen?
- das Gefühl rasch ärgerlich oder sogar wütend zu werden und häufig sogar rumzuschreien?
- Gedächtnislücken oder Konzentrationsschwierigkeiten, besonders in stressigen Situationen?
- Heißhunger auf Süßes? Besonders nach jeder Mahlzeit oder nach Stress?
- eine Zunahme des Bauchumfangs (Rettungsring)?
- Hautkrankheiten wie Ekzeme oder dünne Haut (auch im übertragenen psychologischen Sinn)?
- Knochenschwund (Osteopenie, Osteoporose)?
- Bluthochdruck (Hypertonie) oder Herzrasen (Tachykardie) ohne äußeren Anlass?
- einen hohen Blutzuckerspiegel (vielleicht fielen beim Arzt Begriffe wie Prädiabetes, Diabetes mellitus oder Insulinresistenz)?
- das Gefühl nach den Mahlzeiten und zwischen den Mahlzeiten zittrig zu sein (Blutzuckerschwankungen)?
- Verdauungsstörungen, Geschwüre im Magen- Darmtrakt, Sodbrennen oder GERD (gastroösophageale Refluxkrankheit)?
- größere Schwierigkeiten als früher, sich nach einer körperlichen Verletzung zu erholen?
- unerklärliche rosa oder rote Dehnungstreifen am Bauch oder Rücken?
- unregelmäßige Monatszyklen (betrifft natürlich nur Frauen)?
- eine verminderte Fruchtbarkeit?
- stark geschwollenes Gesicht oder Wassereinlagerungen?

Auswertung Teil A Cortisolüberschuss

Cortisolüberschuss ist die bei weitem häufigste Hormonschwankung bei Frauen und Männern in unserer heutigen Zeit.

Sie haben sechs oder mehr Symptome als zutreffend angekreuzt: Es ist sehr wahrscheinlich, dass Ihr Cortisolspiegel erhöht 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.