

## Sind Ihre Nebennieren erschöpft ?

**Faxantwort bitte senden an: 089-54329907**

Name: \_\_\_\_\_ (bitte unbedingt vor dem Faxen eintragen)

Funktionieren Ihre Nebennieren richtig? Bewerten Sie das Vorkommen jeden Symptoms auf der untenstehenden Skala, dann errechnen Sie Ihren Gesamtwert

### Bewertungsskala der Symptome

O=Nie      1=Selten      2=Gelegentlich      3=Häufig  
4=Gelegentlich mit schweren Symptomen      5=Immer

- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Nervosität, Gereiztheit, Unruhe
- Depressionen
- Konzentrationsschwäche
- Schlechtes Gedächtnis
- Niedriger Blutdruck
- Unterzuckerphasen (Hypoglykämien)
- Heißhunger auf Süßigkeiten
- Dauerndes Kältegefühl (abnorme niedrige Körpertemperatur)
- Kopfschmerzen
- Geringere als normale Schweißabsonderung
- Nahrungsmittelallergien und auch andere Allergien
- Leichter Schwindel beim Aufstehen
- Infekte werden nur schwer überwunden
- Ernster und wiederkehrender Stress
- Langsame Erholung von jeglichem Stress (Sport, zu viel Arbeit, intellektuelle Anstrengung, unzureichender Schlaf, emotionales Trauma, Verletzung, Operation)

**GESAMTWERT**

- 1-10 Kann auf ein geringes Ungleichgewicht hinweisen
- 11-20 Kann auf ein mittleres Ungleichgewicht hinweisen
- 21-34 Kann auf ein schweres Ungleichgewicht hinweisen
- 35 und höher kann auf ein gefährliches Ungleichgewicht hinweisen

Fragebogen übernommen aus „Optimal Wellness“ von Ralph Goland M.D. Der Fragebogen dient nur als Richtlinie und sollte von einem Arzt beurteilt werden.