

Fragebogen Nebennierenerschöpfung

Der folgende Fragebogen hilft dir dabei festzustellen, ob du unter einer Nebennierenschwäche leidest. Bitte vergib für jede Aussage eine Nummer, die angibt, wie sehr die Aussage auf dich zutrifft.

0 = niemals/selten

1 = manchmal/leicht

2 = mittleres Maß an Intensität und Häufigkeit

3 = Intensiv/ernsthaft oder sehr häufig

Anfällig machende Faktoren	
Es gab in meinem Leben lange Stressphasen, die sich negativ auf meine Gesundheit und mein Wohlbefinden ausgewirkt haben.	
Es gab ein Ereignis oder mehrere Vorfälle, die sich negativ auf meine Gesundheit und mein Wohlbefinden ausgewirkt haben.	
Ich habe das Gefühl, dass ich mich bis an den Rand der Erschöpfung gebracht habe.	
Ich arbeite zu viel, ohne mir ausreichend Zeit für Entspannung zu nehmen.	
Ich leide häufig unter schweren Infektionen der Atemwege.	
Ich habe eine lange oder intensive Therapie mit Cortison hinter mir.	
Ich nehme schnell zu, besonders am Bauch.	
Ich bin Alkoholiker oder abhängig von anderen Substanzen.	
Ich reagiere empfindlich auf Schadstoffe.	
Ich habe Diabetes.	
Ich leide unter einem posttraumatischen Stresssyndrom.	
Ich leide unter Appetitlosigkeit/Magersucht.	
Ich habe eine oder mehrere chronische Beschwerden oder Krankheiten.	
Summe	

Die wichtigsten Anzeichen und Symptome	
Ich kann nicht mehr so gut mit Stress umgehen.	
Ich bin in meiner Arbeit nicht mehr so produktiv.	
Ich kann nicht mehr so klar denken und mich konzentrieren.	
Wenn ich in Eile bin, bin ich schnell verwirrt.	
Ich vermeide emotionale Situationen.	
Wenn ich unter Druck stehe, werde ich nervös und fange an zu zittern.	
Mein Magen reagiert empfindlich, wenn ich angespannt bin.	
Ich mache mir viele Sorgen und habe oft grundlos Angst.	
Meine sexuelle Lust hat merklich nachgelassen.	

Wenn ich zu schnell aufstehe, wird mir schwindlig.	
Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich nicht alles mitbekomme.	
Ich bin ständig müde und fühle mich trotz ausreichend Schlaf nie ausgeschlafen.	
Irgendwie fühle ich mich ständig unwohl.	
Meine Knöchel sind häufig geschwollen (besonders abends).	
Nach körperlicher oder emotionaler Anspannung mich ausruhen oder sogar hinlegen.	
Meine Muskeln fühlen sich manchmal ungewohnt schwach an.	
Meine Hände und Beine werden oft unruhig und es kommt zu unkontrollierten Bewegungen.	
Ich habe neue Allergien bzw. meine bestehenden Allergien sind schlimmer geworden.	
Wenn ich mich kratze, bleibt auf der Haut eine weiße Linie zurück.	
Ich habe kleine dunkelbraune Stellen auf meiner Stirn, meinem Gesicht, meinem Nacken und meiner Schulter.	
Manchmal fühle ich mich schlapp und ohne Antrieb.	
Ich habe oft Kopfschmerzen.	
Ich bin häufig und regelmäßig erkältet.	
Ich kann Kälte nicht so gut ertragen.	
Ich habe einen niedrigen Blutdruck.	
Wenn ich im Stress bin, bekomme ich Hunger, kann nicht mehr richtig denken, zittere oder bin wie gelähmt.	
Ich habe ohne erkennbaren Grundgewicht verloren, bin müde und fühle mich lustlos.	
Ich habe Gefühle von Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung.	
Menschen irritieren mich immer mehr; ich bin nicht mehr so tolerant wie früher.	
Meine Lymphknoten sind häufig geschwollen.	
Manchmal ist mir übel und ich muss mich ohne Grund übergeben.	
Summe	

Energiemuster	
Alles erscheint mir eine Last und ich muss mich willentlich antreiben.	
Ich bin schnell erschöpft.	
Ich komme am Morgen nicht richtig aus dem Bett und bin vor 10:00 Uhr nicht wirklich wach.	
Ich habe plötzlich keine Energie mehr.	
Nach dem Mittagessen fühle ich mich besser und erst richtig macht.	
Zwischen 15 und 17:00 Uhr fühle ich mich müde und erschöpft.	
Wenn ich nicht regelmäßig esse, bin ich launisch, kann nicht klar denken und habe nur wenig Energie.	
Ab 18:00 Uhr fühle ich mich am besten.	
Zwischen 21 und 22:00 Uhr bin ich zwar müde, gehe dann aber noch nicht ins Bett.	
Ich schlafe morgens gern lange.	
Wenn ich zwischen 7 und 9:00 Uhr morgens schlafe, erhole ich mich am besten.	

Am produktivsten bin ich nachts.	
Wenn ich bis 23:00 Uhr nicht im Bett liege, bekomme ich einen Energieschub, der auf bis 2:00 Uhr anhalten kann.	
Summe	

Häufig beobachtete Vorfälle oder Zustände	
Ich habe auf mehrere Wochen lang Husten und/oder Schnupfen.	
Ich habe häufig Infektionen der Atemwege (Bronchitis, Lungenentzündung).	
Ich bin zwei- bis dreimal im Jahr erkältet oder habe Asthma/andere Beschwerden der Atemwege.	
Ich bekomme häufig Ausschlag, Dermatitis oder andere Hautprobleme.	
Ich habe rheumatoide Arthritis.	
Ich reagiere auf mehrere Auslöser in meiner Umgebung allergisch.	
Ich vertrage viele chemische Stoffe nicht.	
Ich bin chronisch müde.	
Ich habe ohne ersichtlichen Grund Schmerzen im oberen Rücken- und unteren Nackenbereich.	
Im seitlichen Halsbereich habe ich Schmerzen.	
Ich leide unter Schlaflosigkeit und kann schlecht einschlafen.	
Ich habe chronische Schmerzen.	
Ich habe Asthma.	
Ich habe Heuschnupfen.	
Ich habe oft das Gefühl, dass ich mit den Nerven fertig bin.	
Meine Allergien sind in letzter Zeit schlimmer geworden.	
Ich bekomme leicht blaue Flecken.	
Die Fettpölsterchen in meiner Hand sind häufig rot.	
Morgens habe ich eine Schwellung unterhalb der Augen, die später wieder verschwindet.	
Summe	

Fragen nur für Frauen	
Meine Menstruationsbeschwerden sind in der letzten Zeit schlimmer geworden.	
Meine Blutungen sind sehr stark, hören meistens am vierten Tag auf, beginnen aber am fünften oder sechsten Tag wieder.	
Summe	

Ernährungsgewohnheiten	
Ich brauche Kaffee oder Cola, um am Morgen in die Gänge zu kommen.	
Wenn ich sehr fettige Dinge esse, fühle ich mich danach besser.	

Ich esse Nahrungsmittel mit hohem Fettgehalt, um mich in Schwung zu bringen.	
Ich esse sehr fettige Sachen und trinke dazu Kaffee oder Cola, um Energie zu bekommen.	
Ich esse sehr gern salziges und fühle mich zu salzigen Lebensmitteln hingezogen.	
Wenn ich Bananen oder Feigen esse, fühle ich mich danach schlechter.	
Ich fühle mich zu Lebensmittel mit hohem Eiweißgehalt (Fleisch oder Käse) hingezogen.	
Ich esse sehr gerne Süßigkeiten.	
Wenn ich eine Mahlzeit ausgelassen habe, fühle ich mich schlecht.	
Summe	

Erschwerende Faktoren	
Ich habe zuhause und auf Arbeit ständig Stress.	
Ich plane meine Mahlzeiten nicht, sondern esse sporadisch und spontan.	
Meine Beziehung zu anderen Menschen würde ich es problematisch bezeichnen.	
Ich bewege mich nicht regelmäßig.	
Ich esse viel Obst.	
Ich unternehme fast nichts, was mir Freude bereitet und Spaß macht.	
Über meine Zeit bestimmen andere.	
Ich bemühe mich, nicht zu viel Salz zu essen.	
Ich habe Zahn- oder Zahnfleischentzündung oder Abszesse.	
Meine Mahlzeiten nehme ich zu unregelmäßigen Zeiten ein.	
Summe	

Erleichternde Faktoren	
Wenn der Stress vorüber ist, geht es mir meist schlagartig besser.	
Meine Symptome verbessern sich, wenn ich regelmäßig esse.	
Welchen Abend mit Freunden verbracht habe, fühle ich mich besser.	
Wenn ich mich hinlege, fühle ich mich besser.	
Summe	
Gesamtsumme Fragebogen	

Punkteauswertung:

<40: geringfügige Symptome oder keine Insuffizienz

44-87 (Männer)/45-88 (Frauen): leichte Schwächung der Nebennieren

88-130 (Männer)/89-132 (Frauen): mittelschwere Erkrankung bzw. Schwächung der Nebennieren

>130 (Männer)/ >132 (Frauen): ernsthafte Einschränkung der Nebennieren