



Fragebogen bei Schwäche, Erschöpfung, Antriebslosigkeit , bei Verdacht auf Burnout

- Sie sind Dauermüde und schon nach geringer Anstrengung erschöpft?
- Sie kommen tagsüber einfach nicht mehr in die Gänge
- Sie sind morgens unausgeschlafen und kommen kaum aus dem Bett
- Sie erwachen nachts häufig gegen 3 Uhr
- Sie liegen abends wach im Bett und können nicht abschalten
- Sie leiden unter Konzentrations- und Merkstörungen
- Sie haben häufige Stimmungsschwankungen
- Sie können mit stressigen Situationen nicht mehr gut umgehen und empfinden selbst schneller, dass Sie gestresst sind
- Schon Kleinigkeiten bringen Sie aus dem Gleichgewicht und Sie gehen an die Decke oder müssen häufiger weinen
- Ihre sexuelle Lust ist deutlich eingeschränkt
- Sie haben manchmal das Gefühl, Sie müssten „durch einen Nebel oder durch Watte denken“
- Sie haben zunehmend das Verlangen nach Stimulanzien – Alkohol, Zucker, Nikotin, Drogen, aber auch nach Ablenkungen wie Medienkonsum, Social Media, Onlinespiele ect.
- Ihr Verlangen nach Süßigkeiten oder „schnellen“ Kohlenhydraten ist deutlich gestiegen
- Ihr Verlangen nach Salz ist erhöht
- Sie sind oft krank – insbesondere auch dann, wenn der Stress eigentlich nachlässt – so zum Beispiel am Wochenende oder im Urlaub
- Ihnen wird öfter schwindelig
- Sie leiden unter verstärkten PMS-Symptomen
- Sie haben oft Spannungskopfschmerzen



- Ihr Blutzuckerspiegel ist erhöht
- Sie müssen nachts öfter zur Toilette, obwohl Sie nicht mehr als normalerweise trinken
- Sie leiden unter Verdauungsproblemen
- Sie haben deutlich an Gewicht zugenommen
- Sie bemerken öfter ein „Kloßgefühl“ im Hals
- Sie sind empfindlicher gegenüber äußeren Eindrücken geworden
- wenn Sie angespannt sind, stellen sich häufiger Magenschmerzen oder Verdauungsprobleme ein
- Sie schwitzen vermehrt

Treffen mehr als 10 Punkte auf Sie zu, könnten Sie von einer Nebennierenschwäche betroffen sein. In diesem Fall empfiehlt es sich, eine Labordiagnostik der entsprechenden Werte (im Speichel!!!) in Auftrag geben zu lassen, um Klarheit über die Ursache Ihrer Schwäche zu erlangen.

Zur Auswertung des Tests wenden Sie sich gern an mich.

Sabrina Pfütznner
Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin
Fachkompetenz für holistische (ganzheitliche) Gesundheit