

Bitte lies die unten aufgeführte Liste aufmerksam durch. Frage dich bei den Punkten 1-13: *Trifft das bei mir zu?* Und bei den Punkten 14-24: *Habe ich das häufig oder gar ständig?* Wenn **JA**, dann kreuze sie an.

Die Feststellung der Werte für die ersten fünf Punkte muss der Hausarzt vornehmen. Wenn du die Werte nicht kennst, kannst du die Punkte heute auslassen und die Werte vielleicht ermitteln lassen und dann nachtragen. Der Punkt „Übelkeit“ gilt auch dann als Stress- Symptom, wenn er bei Schwangerschaft auftritt, also auch dann ankreuzen. Punkte „Krampfadern“ und plötzlich auftretende Allergien“ gelten auch als Stress- Symptom, selbst wenn du der Meinung bist, du hättest diese „geerbt“, d.h. sie seien bei dir genetisch bestimmt. OK? Dann kann es jetzt losgehen:

Frage: Trifft das bei mir zu?

- 1) Zu hoher Blutzucker
- 2) Zu hoher Cholesterin- bzw. Fettsäurespiegel
- 3) Zu hohe Blutsenkung
- 4) Hypertonie (erhöhter Blutdruck)
- 5) Hypotonie (niedriger Blutdruck)
- 6) Hämorrhoiden
- 7) Stark ausgeprägte Krampfadern
- 8) Herzprobleme (bei nicht angeborener Herzinsuffizienz)
- 9) Erhöhte Anfälligkeit bei Infektionskrankheiten (angefangen bei Schnupfen)
- 10) Plötzlich auftretende Allergien auf Dinge, auf die du früher nicht allergisch reagiert hast
- 11) Beim Mann: Nachlassen des sexuellen Dranges bzw. der Potenz oder verminderte Samenbildung
- 12) Bei der Frau: Ständige Zyklusschwankungen oder Schmerzen während der Regel
- 13) Geschwüre oder offene Hautprobleme (angefangen bei Akne) ohne externen Anlass (Pubertäts-Akne ist hier ausgenommen)

Bitte wenden!

Frage: Habe ich das häufig, regelmäßig oder gar ständig?

- 14) Kopfschmerzen
- 15) Schlaflosigkeit
- 16) Müdigkeit und Schlappeheit tagsüber
- 17) Verdauungsstörung
- 18) Magendruck
- 19) Sodbrennen
- 20) Darm-Trakt-Probleme (Durchfall, Verstopfung)
- 21) Durchblutungsstörungen (kalte Hände oder Füße) oder Kreislaufstörungen (Schwindelgefühle)
- 22) Schweißausbrüche bei nichtigen Anlässen
- 23) Atembeschwerden bei nichtigen Anlässen
- 24) Sogenannter kalter Schweiß