

## Chronischer Stress und seine Folgen -

effektive Prophylaxe von Burnout ist möglich! Wir untersuchen Ihre Stresshormone (Nebennierenprofil) und Neurotransmitter (Serotonin, GABA), Ihre Vitalstoffversorgung und Ihr Vegetatives Nervensystem. Wir zeigen Ihnen Wege zu einem gesunden Umgang mit Stress und zu einer Stärkung Ihrer Nebennieren und Ihres Vegetativums. Sind Sie von Stress bedroht, wenn ja, welche Neurotransmitter könnten bei Ihnen im Mangel sein.

Was für ein Stress-Typ Sind Sie? Welche Hormone/Neurotransmitter fehlen Ihnen möglicherweise? Schauen Sie sich die Aussagen zu den einzelnen Kategorien an und addieren Sie Ihre Kreuze. Wo haben Sie die meisten Kreuze gesetzt?

Der Adrenalinmangel-Typ:

- Morgens komme ich nicht in die Gänge
- Ich brauche/trinke viel Kaffee, vor allem morgens
- Stress macht mir Magenprobleme
- Bei Stress esse ich mehr als sonst
- Bei Stress esse ich gerne Herzhaftes, Salziges, wie z.B. Chips
- Ich habe nächtliches Herzrasen
- Ich schwitze nachts vermehrt
- Ich neige zur Unterzuckerung
- Ich bin oft benommen und kann mich schlecht konzentrieren

Der Serotoninmangel-Typ:

- Bei Stress esse ich weniger bis gar nichts mehr
- Ich habe häufig Verlangen nach Nudeln, Keksen, Brot und Süßem
- Ich neige bei Stress zu vielen Symptomen, die ich sonst nicht habe
- Ich mache mir oft Sorgen, ich leide an Ängsten
- Ich friere oft, auch im Sommer
- Stress macht mir Darmprobleme
- Meine Libido nimmt ab
- Ich schlafe schlecht

Der Cholinmangel-Typ

- Ich bin oft vergesslich
- Ich bin oft gereizt
- Ich bin oft unruhig
- Ich habe bei Stress oft Ohrensausen/Tinnitus
- Ich habe Schwierigkeiten abzuschalten, auch im Urlaub
- Bei Stress neige ich zu Verstopfung
- Ich neige zu Herz-Kreislauf-Beschwerden, wie z.B. Herzstolpern
- Ich habe oft Konzentrationsschwierigkeiten
- Entspannung fällt mir schwer
- Ich neige zur Hyperventilation

Der Thyroxinmangel-Typ

- Ich leide häufig an Verstopfung/Darmträgheit
- Ich friere schnell
- Ich fühle mich müde und träge
- Ich nehme schnell an Gewicht zu
- Ich lagere Wasser ein
- Meine Haut ist trocken
- Meine Haare fallen aus
- Meine Haare sind trocken
- Ich fühle mich oft wie benebelt
- Mein Bauch ist oft aufgebläht
- Oftmals spüre ich einen Druck am Hals

nach: Die Anti-Stress-Ernährung, U. Eichinger, Kyra Hoffmann, Systemed Verlag Lünen 2014

