

## Burnout Vorboten

---

### ***Wenn die Nebenniere schlapp macht***

Finden Sie heraus, ob Ihre Beschwerden zu einem sich anbahnenden Burnout passen

1. Lesen Sie sorgfältig die Liste der Symptome in jeder Gruppe und kreuzen Sie die für Sie zutreffenden an
2. Zählen Sie die Kreuze in jeder Gruppe. Wenn Sie mindestens drei oder mehr Beschwerden angekreuzt haben, ist davon auszugehen, dass Sie eine Hormonstörung haben
3. Besprechen Sie das Ergebnis mit mir. Zur weiteren Abklärung sollte ein Hormon-Test gemacht werden

Symptome:

- Unerklärliche Erschöpfungszustände
- Dünne und/oder trockene Haut
- Blutzuckerschwankungen
- Denk- und Konzentrationsstörungen
- Braune Flecken im Gesicht
- Niedriger Blutdruck
- Morgens und tagsüber müde und schlapp
- Abends bessert sich das Befinden, es kommt zum Energieschub so dass man bis weit nach Mitternacht wach bleibt
- Es dauert lange, sich von Krankheit, Verletzung oder von seelischem Schock zu erholen
- Libido lässt nach
- Ausgeprägtes Verlangen nach Salz und nach anregenden Getränken wie Kaffee
- Seltener Glückgefühle, statt dessen Tiefs, Ängste und Konzentrationsstörungen
- Allergieneigung und Infektanfälligkeit, chronisch entzündliche Prozesse

Dieser Test ersetzt keinen Besuch beim Arzt bzw. Heilpraktiker.