



Test: Fehlt Ihnen Kortisol?

Im Allgemeinen wird, um zu verhindern, dass Kortisol zu viel Gewebe verbrennt, zusätzlich Dehydroepiandrosteron gegeben (ausser bei so genannten adrenogenitalen Syndromen oder beim polyzystischen Ovarialsyndrom).

Die synthetischen Kortisolabkömmlinge sind wesentlich stärker in ihrer Wirkung (5 mg Prednisolon, 4 mg Methylprednisolon und 1 mg Dexamethason entsprechen 20 mg Kortisol).

Warnhinweis

Nur unter ärztlicher Beobachtung einnehmen und nur bei wirklich bestätigtem Mangelzustand. Nehmen Sie nicht zu viel und nicht zu wenig Kortisol. Vermeiden Sie Überdosierungen. Zeichen: Übererregtheit (Mr. oder Mrs. 100'000 Volt), eine euphorische Stimmung, ein aufgedunsenes Gesicht (Mondgesicht), Stammfettleibigkeit, Büffelhöcker am Nacken, extrem dünne Haut.

Wie Sie Ihre Kortisolkonzentration natürlich erhöhen

Essen Sie mehr Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier (d.h. tierisches Eiweiss) und Fett (gesundes, nicht durch Erhitzen verbranntes).

Für Frauen: Verzichten Sie, wenn möglich, auf die Antibabypille.

Ausserdem

Beheben Sie, unter ärztlicher Aufsicht, weitere Mangelzustände, darunter einen an Melatonin (ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Melatonin und Kortisol ist nötig), Androgenen und möglicherweise auch an Wachstumshormonen. Diese Hormone gleichen einen eventuell exzessiven Gewebeabbau durch Kortisol (das zur Energiegewinnung Gewebe verbrennt) aus. Vergessen Sie nicht, einen Mangel an Schilddrüsenhormonen und Insulin zu korrigieren. Diese Hormone können die Kortisolproduktion stimulieren.

Test: Fehlt Ihnen Kortisol?

Nein/niemals.....	0	Viel/häufig.....	3
Wenig/manchmal.....	1	Sehr viel/dauernd.....	4
Mässig/regelmässig.....	2		

Zeichen und Symptome

Gesamt

Mein Gesicht ist mager geworden.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Ich leide an Ekzemen, Psoriasis, Urtikaria oder Allergien.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Ich habe Herzjagen.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Ich habe einen niedrigen Blutdruck.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Ich bin so müde, als hätte ich die Grippe.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Ich leide an Müdigkeitsanfällen mit Heisshunger auf Salziges oder Süßes (bis zur Bulimie).

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Ich bin oft gestresst.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Ich habe Verdauungsprobleme.

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Ich leide an Allergien (Heuschnupfen, Asthma etc.)

0	1	2	3	4		
---	---	---	---	---	--	--

Total

--

Punktscore

10 oder weniger: Die Konzentration ist annehmbar.

Zwischen 11 und 20: Ein Kortisolmangel ist denkbar.

21 und mehr: An einem Kortisolmangel besteht kein Zweifel.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.