

Teil B

- Müdigkeit oder Burn-out (Sie halten Ihre Energie mit Koffein künstlich hoch oder schlafen beim Lesen oder Fernsehschauen ein)?
- Energieverlust, insbesondere am Nachmittag zwischen 14 und 17 Uhr?
- das Gefühl, dass das Glas immer eher „halb leer“ als „halb voll“ ist?
- Situationen mit unstillbarem Weinen ohne ersichtlichen Grund?
- eine verminderte Fähigkeit, Probleme zu lösen?
- das Gefühl, die meiste Zeit unter Stress zu stehen (alles scheint schwieriger zu sein als vorher und/oder Sie können schlecht damit umgehen)?
- Schlaflosigkeit oder Durchschlafstörungen, insbesondere zwischen 1 Uhr und 4 Uhr nachts?
- einen niedrigen Blutdruck (Hypotension; das ist nicht immer gut, da Ihr Blutdruck dafür zuständig ist, dass der Körper, insbesondere das Gehirn, mit der richtigen Menge Sauerstoff versorgt wird)?
- eine haltungsbedingte (orthostatische) Hypotension (Sie stehen aus der liegenden Position auf und fühlen sich schwindlig)?
- Schwierigkeiten mit der Infektionsabwehr (Sie fangen sich jedes Virus ein, vor allem in den Atemwegen)? Schwierigkeiten mit der Rekonvaleszenz nach einer Krankheit oder Operation oder mit der Wundheilung?
- Asthma? Bronchitis? Chronischen Husten? Allergien?
- einen niedrigen Blutzuckerspiegel oder Blutzuckerschwankungen?
- Verlangen nach Salz?
- übermäßiges Schwitzen?

Teil B

- Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall? Oder weiche Stühle im Wechsel mit Verstopfung?
- Muskelschwäche, insbesondere im Kniebereich? Muskel- oder Gelenkschmerzen?
- Hämorrhoiden oder Krampfadern?
- eine verstärkte Blutungsneigung oder die Tendenz zu Blutergüssen?
- ein Schilddrüsenproblem, das behandelt wurde; zuerst geht Ihnen besser, doch plötzlich haben Sie Herzklopfen, Herzrasen oder Herzrhythmusstörungen (ein Zeichen für eine Kombination von niedrigerem Cortisolspiegel und niedrigen Schilddrüsenhormonwerten)?