

*

Fragebogen Nebenniereninsuffizienz

Name _____ Datum _____

Falls es ein bestimmtes Ereignis, Zeitpunkt oder Zeitraum gab, seitdem die Beschwerden auffällig wurden, bitte das Datum notieren:

Bei den folgenden Aussagen im Fragebogen bitte die passende Zahl für Gegenwart (Ggw) und Vergangenheit (Vgh) getrennt eintragen:

0 = niemals/sehr selten

1 = manchmal/ leicht

2 = mittleres Maß an Häufigkeit/ Intensität

3 = intensiv/ ernsthaft/ sehr häufig

Fragen mit * haben in der Auswertung eine zusätzliche Bedeutung (s.u.)

	Faktoren im Vorfeld	Vgh	Ggw
1	Es gab im Leben lange Stressphasen, die sich negativ auf meine Gesundheit und mein Befinden auswirkten		
2	Es gab ein oder mehrere Ereignisse, die sich negativ auf meine Gesundheit und mein Befinden auswirkten		
3	Ich habe mich bis an den Rand der Erschöpfung gebracht		
4	Ich arbeite zu viel, ohne genügend Zeit zum Entspannen zu nehmen		
5	Ich habe oft unter (schweren) Atemwegsinfekten gelitten		
6	Ich habe eine lange oder intensive Cortisontherapie gemacht		
7	Ich nehme schnell zu, besonders im Bauchbereich		
8	Ich bin von Alkohol oder anderen Substanzen abhängig		
9	Ich reagiere empfindlich auf Schadstoffe in meiner Umgebung		
10	Ich habe nicht Insulin abhängigen Diabetes Typ II		
11	Ich habe ein posttraumatisches Stresssyndrom		
12 *	Ich leide unter Appetitlosigkeit oder Magersucht		
13	Ich habe eine oder mehrere chronische Beschwerden/ Krankheiten		
Summe			

* aus Dr. med. James L. Wilson „Grundlos erschöpft“

	Anzeichen und Symptome	Vgh	Ggw
1	Ich kann weniger gut mit Stress und Druck umgehen		
2	Ich bin in meiner Arbeit weniger produktiv		
3	Ich kann nicht mehr so klar denken und meine kognitiven Fähigkeiten sind vermindert		
4	Wenn ich es eilig habe oder unter Druck stehe, bin ich schneller verwirrt		
5	Ich vermeide emotionale Situationen		
6	Wenn ich unter Druck stehe, werde ich nervös und zittrig		
7	Ich habe unter Anspannung nervöse Magenprobleme		
8	Ich mache mir oft grundlos Sorgen und habe Angst		
9	Meine Libido hat deutlich nachgelassen		
10	Mir wird schwindlig, wenn ich vom Liegen oder Sitzen aufstehe		
11	Ich bekomme manchmal nicht alles mit		
12 *	Ich bin immerzu müde und genügend Schlaf bessert das nicht		
13	Ich fühle mich meist unwohl		
14	Meine Knöchel sind oft geschwollen, am meisten abends		
15	Nach körperlicher oder emotionaler Anspannung muss ich mich ausruhen oder hinlegen		
16	Meine Muskeln sind ungewohnt schwach		
17	Hände und Beine werden unruhig und machen unkontrollierte Bewegungen		
18	Ich habe neue Allergien, bzw. bestehende sind stärker oder häufiger geworden		
19	Wenn ich mich kratze bleiben auf der Haut für 1 Minute oder mehr weiße Linien zurück		
20	Es haben sich kleine dunkelbraune Stellen auf Stirn, Gesicht, Nacken und Schultern gebildet		
21 *	Ich fühle mich schlapp und ohne Antrieb		
22	Ich habe grundlose Kopfschmerzen		
23	Ich habe häufig Erkältungen		
24 *	Ich kann Kälte weniger gut ertragen		
25 *	Ich habe einen niedrigen Blutdruck (unter 100/70)		
26	Wenn ich unter Stress stehe habe ich Hunger, denke verwirrt und bin wie paralysiert		
27	Ich bin müde, lustlos und habe grundlos Gewicht verloren		
28	Ich fühle mich hoffnungslos und verzweifelt		
29	Ich bin weniger tolerant und oft durch Menschen irritiert		
30	Meine Lymphknoten sind häufig geschwollen		
31 *	Mir ist manchmal übel und ich erbreche ohne besonderen Grund		
Summe			

	Energiemuster	Vgh	Ggw
1	Ich muss mich antreiben, alles ist mir eine Last		
2	Ich bin schnell erschöpft		
3	Ich bin vor 10 Uhr nicht richtig wach und komme schwer aus dem Bett		
4	Ich habe ganz plötzlich keine Energie mehr		
5	Nach dem Mittagessen bin ich erst richtig wach und da		
6	Zwischen 15 und 17 Uhr habe ich oft ein Energieloch		
7	Wenn ich unregelmäßig esse, habe ich wenig Energie, bin launisch und kann nicht gut denken		
8	Am besten geht es mit meistens ab 18 Uhr		
9	Ich bin zwar zwischen 21 und 22 Uhr müde, gehe aber nicht ins Bett		
10	Morgens schlafe ich gerne lange		
11	Wenn ich zwischen 7 und 9 Uhr schlafen kann, erhole ich mich am besten		
12	Meine beste Arbeitszeit ist spätnachts (auch nach Mitternacht)		
13	Wenn ich nicht vor 23 Uhr schlafe, bekomme ich einen Energieschub bis in die frühen Morgenstunden		
Summe			

	Häufige Zustände oder Vorkommnisse	Vgh	Ggw
1	Ich habe oft mehrere Wochen lang Husten oder Schnupfen		
2	Ich habe oft Infektionen der Atemwege (Bronchitis, Lungenentzündung, Sinusitis)		
3	Ich leide unter Asthma oder habe 2-3x im Jahr Erkältungen		
4	Ich habe Hautausschläge, Dermatitis o.a. Hautprobleme		
5	Ich habe rheumatische Beschwerden (z.B. Arthritis)		
6	Ich reagiere auf Auslöser aus der Umgebung allergisch		
7	Chemische Substanzen vertrage ich oft nicht		
8	Ich bin chronisch müde		
9	Ich habe ohne erkennbaren Grund Schmerzen im unteren Nacken- und oberen Rückenbereich		
10	Ich habe Schmerzen in der seitlichen Halsmuskulatur		
11	Ich bin schlaflos oder schlafe schlecht ein		
12	Ich habe Fibromyalgie		
13	Ich habe Asthma		
14	Ich habe Heuschnupfen		
15	Ich bin oft mit den Nerven am Ende		
16	Allergien sind schlimmer geworden (schwerer, öfter, in anderen Bereichen als zuvor)		
17	Die Fettpolster in meiner Hand und/oder meinen Fingerspitzen sind oft rot		
18	Ich bekomme schnell blaue Flecken		
19	Wenn ich unterhalb des Brustkorbs in Wirbelsäulennähe mit		

	den Fingern drücke, dann verspüre ich Schmerzen		
20	Nach dem Aufstehen habe ich eine Schwellung unter den Augen, die nach einigen Stunden vergeht		
Summe			

	Fragen nur für Frauen	Vgh	Ggw
1	Ich habe stärkere Regelbeschwerden als früher, z.B. Kopfschmerzen, Krämpfe, Blähungen, Gereiztheit und Stimmungsschwankungen, bin abgespannt (nicht alle Symptome müssen vorhanden sein)		
2	Meine Regel ist im allgemeinen stark, stoppt am 4. Tag, danach blute ich am 5. und 6. Tag noch einmal stark		
Summe			

	Ernährungsgewohnheiten	Vgh	Ggw
1	Ich brauche Kaffee o.a. anregende Getränke, um morgens in die Gänge zu kommen		
2	Ich habe Verlangen nach Nahrungsmitteln mit viel Fett und fühle mich besser, wenn ich sie gegessen habe		
3	Ich esse Nahrungsmittel mit hohem Fettgehalt, damit ich in Schwung komme		
4	Ich esse Nahrungsmittel mit hohem Fettgehalt und trinke dazu koffeinhaltige Getränke oder esse Schokolade, damit ich in Schwung komme		
5	Ich habe Verlangen nach Salz oder salzigen Nahrungsmitteln		
6	Ich fühle mich schlechter, wenn ich kaliumhaltige Nahrungsmittel esse, besonders morgens (z.B. Bananen, Feigen, Obstsäfte, „Sport-Getränke“)		
7	Ich habe Verlangen nach Nahrungsmitteln, die viel Eiweiß enthalten (Käse, Fleisch, Wurst)		
8	Ich esse gerne Süßes (Kekse, Schokolade, Kuchen, Eis)		
9	Wenn ich eine Mahlzeit auslasse, dann geht es mir schlecht		
Summe			

	Erschwerende Faktoren	Vgh	Ggw
1	Ich habe in der Arbeit oder privat häufig Stress		
2	Ich esse oft unregelmäßig und ungeplant		
3	Ich habe Probleme in der Beziehung zu anderen Menschen (beruflich/ privat)		
4	Ich bewege mich nicht regelmäßig		
5	Ich esse viel Obst		
6	Ich unternehme zu selten etwas, das mir Spaß macht		
7	Ich habe wenig Kontrolle über meine Zeit		
8	Ich achte darauf, Salz zu meiden		

9	Ich habe Zahn- und Zahnfleischentzündungen oder Abszesse im Mundbereich		
10	Ich esse sehr unregelmäßig		
Summe			

	Erleichternde Faktoren	Vgh	Ggw
1	Ich fühle mich oft schlagartig besser, wenn ein Stress (z.B. Prüfung) vorbei ist		
2	Regelmäßiges Essen verringert meine Symptome		
3	Ich fühle mich besser, wenn ich etwas gemacht habe, das Spaß macht (z.B. ein Abend mit Freunden)		
4	Ich fühle mich besser, wenn ich mich hinlege		
5	Anderes:		
Summe			

Auswertung des Fragebogens

1. Die erste Tabelle „Faktoren im Vorfeld“ wird einzeln angeschaut, Punkte **nicht** zu den anderen Tabellen dazurechnen
2. **Anzahl der Fragen**, die mit 1, 2 oder 3 bewertet wurden, addieren und in die untenstehende Tabelle „**Gesamtzahl beantwortete Fragen**“ eintragen. Die Fragen, die eine Null bekommen haben, werden nicht dazugezählt.
3. Punkte jeder Tabelle von oben einzeln addieren, Vergangenheit und Gegenwart getrennt addieren und in die untenstehende Tabelle „**Gesamtpunktezahl**“ eintragen

Gesamtzahl beantwortete Fragen	Zahl der Antworten Vergangenheit	Zahl der Antworten Gegenwart
Anzeichen und Symptome		
Energiemuster		
Häufige Zustände oder Vorkommnisse		
Fragen nur für Frauen		
Ernährungsgewohnheiten		
Erschwerende Faktoren		
Erleichternde Faktoren		
Gesamtsumme aller Antworten		

Gesamtpunktezahl	Zahl der Antworten Vergangenheit	Zahl der Antworten Gegenwart
Anzeichen und Symptome		
Energiemuster		
Häufige Zustände oder Vorkommnisse		
Fragen nur für Frauen		
Ernährungsgewohnheiten		
Erschwerende Faktoren		
Erleichternde Faktoren		
Gesamtsumme aller Antworten		

Zur Auswertung

Die Auswertung wird in dieser differenzierten Form vorgenommen, weil unterschiedliche Arten der NNI (Nebennieren-Insuffizienz) vorkommen. Es gibt Patienten mit einigen wenigen, aber schwer wiegenden Symptomen und andere, die weniger schwere Symptome aufweisen, dafür aber eine Fülle davon.

Auswertung „Gesamtzahl beantwortete Fragen“:

Hier kann man erkennen, ob man die Fragestellung: „Leide ich unter einer NNI?“ mit ja oder nein beantworten kann.

Mögliche Anzahl der Antworten: **Frauen: 89, Männer: 87.**

(Die allererste Tabelle „Faktoren im Vorfeld“ ist hier nicht eingerechnet).

Man leidet unter einer gewissen NNI wenn man folgende Anzahl von Fragen mit 1, 2 oder 3 bewertet hat:

Frauen 32 und mehr, Männer 26 und mehr.

Je höher die Punkteanzahl, umso deutlicher ist die NNI. Wenn man weniger als 20 Fragen beantwortet hat, ist es sehr unwahrscheinlich, dass eine NN-Schwächung vorliegt.

Auswertung „Gesamtpunktezahl“

Hierdurch wird das Ausmaß der NNI abschätzbar. Wenn man bei jeder Frage eine 3 gewertet hätte, könnte man folgende Punkteanzahl erreichen:

Frauen 267, Männer 261. In der Folge eine Tabelle zur Einschätzung der persönlichen Situation:

Schwere der NNI	Punkteanzahl Frauen	Punkteanzahl Männer
Geringfügige Symptome oder gar keine NNI	<40	<40
Leichte Schwächung der NN-Funktionen	45-88	44-87
Mittelschwere Schwächung der NN-Funktionen	89-132	88-130
Ernsthafte NN-Insuffizienz	>132	>130

Danach kann man die Gesamtpunktezahl der einzelnen Abschnitte miteinander vergleichen, um zu erkennen, welche Bereiche mehr Punkte erreichen und somit stärker betroffen sind. Die Symptome, die am meisten hervorstechen, sind die wichtigsten. Sie sollten auf dem Weg zur Heilung zuerst angeschaut und verändert werden.

Index für das Ausmaß der Erkrankung

Dieser Index gibt Hinweise, wie ernst die Symptome sind und hilft besonders den Betroffenen, die nur wenige, aber ernsthafte Symptome aufweisen.

Index = Gesamtpunktezahl : (dividiert durch) Anzahl der beantworteten Fragen

Zahl	Schweregrad der NNI
1,0-1,6	Geringfügig
1,7-2,3	Mittelschwer
>2,4	ernsthaft

Vergleich Vergangenheit/ Gegenwart

Dieser Vergleich zeigt an, wie der **Verlauf der NNI** ist. Wenn die Vergangenheitsanzahl höher als die Gegenwartsanzahl ist, dann ist man auf einem guten Weg in Richtung Erholung der NN. Wenn es umgedreht ist, dann ist die Tendenz schlechter werdend und man sollte nicht zögern, den Lebensstil zu verändern und unterstützende therapeutische Maßnahmen zu ergreifen.

Beispieltabelle

Punkteanzahl	Punkteanzahl	Interpretation
Vergangenheit 160	Gegenwart 130	Verbesserung des Zustands der NN
Vergangenheit 120	Gegenwart 150	Verschlechterung des Zustands der NN

× Kreuzerl-Anzahl

Man addiert die Punkteanzahl der mit dem Kreuzerl × gekennzeichneten Fragen in der Gegenwartsspalte.

Wenn die Gesamtzahl ≥ 9 ist, dann ist man ernsthaft erkrankt. Sollte sie ≥ 12 sein, bitte die Zusatzfragen beantworten

Zusatz-Fragen bei ≥ 12 Punkten bei den Fragen mit ×:

Haben folgende Bereiche des Körpers eine bläulich-schwarze Färbung angenommen?	Antwort
Mund, Innenseite der Lippen	
Vagina	
Bereich der Brustwarzen	
Weitere Symptome	
Häufige unerklärliche Durchfälle	
Knochige Körperteile und Gelenke werden immer dunkler, auch	

Hautfalten und Narben	
Die Haut hat helle Flecken	
Schnell dehydriert	
Ohnmachtsanfälle	

Wenn zwei dieser Fragen mit „ja“ beantwortet wurden, dann liegt vielleicht sogar die Addison-Krankheit vor. Bitte einen Arzt aufsuchen!

Auswertung „Faktoren im Vorfeld“

Hier geht es um die Faktoren, die zur NNI geführt haben. Es ist unerheblich, ob es ein oder mehrere Ursachen gibt. Dieser Faktor/ diese Ursache (diese Faktoren/ Ursachen) sind besonders wichtig, denn sie haben das Gesamtsystem zum „Kippen“ gebracht. Sie zu verändern bzw. (im Falle eines Traumas, sehr großen Stressors) therapeutisch zu bearbeiten stellt einen wichtigen Schritt zur Heilung dar.