

# Persönliches Stressprofil:

Schätzen Sie Ihren Stress ein (0=kein Stress, 10 max). Sie erhalten am Ende einen Stressindex – bitte Haken in Skala setzen und an [info@praxis-weinisch.de](mailto:info@praxis-weinisch.de)

1. Hormonprobleme – Energielosigkeit, Schilddrüse, Sexualhormone, Stimmungsschwankungen, Schlafhormone etc.										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Pharmazeutika – Einnahmen über einen längeren Zeitraum und Stress durch Nebenwirkungen										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Unfälle/OP/Gewalterfahrung – schwerer Verluststress, Vergewaltigung, Organverlust, Narkosevergiftungen etc.										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Vorerkrankungen – anhaltende Nachwirkungen durch schwere Kindererkrankungen, Organstörungen, Erberkrankung										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Alkohol- u. Drogenmissbrauch – 4-7 mal in der Woche Stress durch Sucht- und Giftstoffe										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Kalorienstress – über längere Zeit mehr Kalorienzufuhr als Verbrauch durch Arbeit, Sport, Bewegung										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Kohlenhydrate – Übersäuerung durch zu hohen Konsum von Weißzucker, Weißmehlspeisen, Fastfood										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Fleischkonsum – Übersäuerungstress durch tierisches Eiweiß										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Bewegungsmangel – sitzende Tätigkeit, wenig Sport										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Rauchen/Shisha/e-Zigaretten – regelmäßiger Konsum von atemwegsbelastenden Stoffen										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Schlafstress - Schlafmangel, Einschlafstörungen, frühes Erwachen, Schmerzen, kein erholsamer Schlaf										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Magen-Darm Stress – Magenschmerzen, Durchfälle, Unverträglichkeiten, Darmentzündungen/Pilze										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. Herz-Kreislauf Stress – Blutdruckkrisen, Ohrenpfeifen, Gefäßverengung, Leistungsdefizit/Atmung										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14. Sozial- u. Psychostress - Arbeitsplatz, Familie/Freunde, Zukunftsangst, Depressionen und Antriebslosigkeit										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15. Zahnstress – Metalle, Entzündungen, Nerven- u. Kieferschmerzen, wurzeltote Zähne, Knirschen etc.										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16. Allergien – Stress wegen Gluten/Lactose/Tierhaare/Pollen/Hausstaub etc.										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17. Entzündungen – Schmerzen dauerhaft oder ständig wiederkehrend an Gelenken, Muskeln, HNO										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18. Wohnung – Geruch oder Unwohlsein wegen Schadstoffen, Stäuben, Strom, Feuchteschäden/Schimmel										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10