



Checkliste

Privatpraxis für MindBody-Medizin

Dr. Axel von Elten,
Nikola von Elten,
Dr. Mareen Seeck-Hirschner

Fördestraße 53 b · 24944 Flensburg

Tel.: 0461 50085466

E-Mail: kontakt@mindbody-flensburg.de



Für diese Checkliste sollten Sie 1-2 Stunden einplanen, also nehmen Sie sich ausreichend Zeit. Sie müssen nicht alles in einer Sitzung erledigen, aber je eher Sie das tun, desto eher können Sie die Ursachen beheben und desto eher fühlen Sie sich besser.

Wenn Sie diese Checkliste ausgefüllt haben und bereit sind, Ihre Ursachen zu beheben, wenden sie sich gern an unsere Praxis.

Die Checkliste FATIGIE-URSACHEN zeigt Ihnen, welche Ursachen hauptsächlich durch Ihre Symptome (+), welche hauptsächlich durch Laboraten (-) und welche gleichermaßen durch Symptome und Laborwerte (=) bestimmt werden können. Drucken Sie diese Seite aus, damit Sie beim Durchgehen der Checkliste ankreuzen können, welche Ursachen bei Ihnen vorliegen. Diese Liste wird später verwendet, um die Ursachen mit den richtigen Lösungen in den Schritten 2 und 4 abzugleichen. Die Ursachen sind unterteilt in Defizite (Dinge, die nicht im Körper sind und sein sollten) und Toxizitäten (Dinge, die im Körper sind und nicht sein sollten).

Kreuzen Sie für jede Ursache die SYMPTOME an, die Sie haben. Wir haben ein Sternchen (*) bei den Symptomen gesetzt, die die wichtigsten Indikatoren für die jeweilige Ursache sind.

Zum ersten Mal werden Sie die Ursache allein anhand Ihrer Symptome bestimmen.

Lesen Sie den Abschnitt EDUCATION, um festzustellen, ob diese Ursache bei Ihnen vorliegt.

Kreuzen Sie im Abschnitt SCHLUSSFOLGERUNG an, ob Sie glauben, diese Ursache zu haben, basierend auf dem, was Sie im Abschnitt BILDUNG gelernt haben. Kreuzen Sie dann diese Ursache auf der Liste FATIGUE-URSACHEN an, um den Überblick über alle Ursachen zu behalten, die Sie haben. Tun Sie dies für alle Ursachen, die mit einem (+) neben der Ursache gekennzeichnet sind.

Nebennierenfunktionsstörung (+)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Schwierigkeiten wegen Müdigkeit länger als ein paar Stunden am Tag das Bett zu verlassen
- ☐ Müdigkeit unabhängig von der Dauer des Schlafs
- ☐ Ungewöhnliche Müdigkeit am Morgen und am Nachmittag gegen 15.00 Uhr
- ☐ Sie brauchen morgens eine Tasse Kaffee, um in Gang zu kommen
- ☐ Niedriger Blutdruck (Spitzenwert unter 110)
- ☐ Orthostatische Hypotonie (Schwindel/ Benommenheit beim Übergang vom Liegen zum Stehen)
- ☐ Heißhunger auf Süßes/Zucker und/oder Salz (Kartoffelchips!)
- ☐ Schlafprobleme (Schwierigkeiten beim Einschlafen und/oder Durchschlafen)
- ☐ Mangelndes Interesse an Sex
- ☐ Schlechtes Gedächtnis oder „Gehirnnebel“
- ☐ Vermehrte Entzündungen (und Schmerzen)
- ☐ Gewichtszunahme, besonders um die Mitte herum
- ☐ Sie bekommen alle Erkältungs- und Grippeviren, die es gibt
- ☐ Ein Gefühl der Überforderung bei Aufgaben, die Sie früher leicht bewältigen konnten
- ☐ Eine Verbesserung Ihrer Symptome im Urlaub
- ☐ Unwohlsein nach der Anstrengung (Müdigkeit nach der Anstrengung)

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand eine Nebennierenfunktionsstörung hat, wenn er 5 oder mehr der oben genannten Symptome aufweist. Dies kann durch einen Cortisolspiegel von weniger als 15 und einen DHEA-S-Spiegel von weniger als 150 bei Frauen bzw. 300 bei Männern untermauert werden. Diese Werte können in Stresssituationen oder bei einem Mangel an anderen Hormonen fälschlicherweise erhöht sein (sie scheinen dann besser zu sein als sie sind). Da Cortisol den Insulinspiegel steuert, kann es auch zu erhöhten Blutzuckerwerten kommen. Im Allgemeinen haben wir festgestellt, dass jeder, der an Müdigkeit leidet, eine Unterstützung der Nebennieren benötigt.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Mitochondriale Dysfunktion (+)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Verlust der motorischen Kontrolle, des Gleichgewichts und der Koordination
 - ☐ Muskelschmerzen, Schwäche und Schmerzen
 - ☐ Verdauungsprobleme und gastrointestinale Störungen
 - ☐ Herz-Kreislauf-Probleme und Herzkrankheiten
 - ☐ Blutzuckerunregelmäßigkeiten
 - ☐ Hormonelle Störungen (Nebennieren, Schilddrüse, Sexualhormone)
 - ☐ Sehkraftverlust und andere Sehprobleme
 - ☐ Höhere Anfälligkeit für Infektionen
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand eine mitochondriale Dysfunktion hat, wenn er 2 oder mehr der oben genannten Symptome aufweist. Dies kann durch die aufgeführten Labordaten bestätigt werden, ist aber nicht erforderlich. Im Allgemeinen haben wir festgestellt, dass jeder, der an Müdigkeit leidet, mitochondriale Unterstützung benötigt.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für meine Müdigkeit habe, basierend auf den obigen Symptomen und Laborwerten.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für Fatigue](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Wenn Sie feststellen, dass Sie eine Hilfestellung bei diesem Prozess wünschen (und Zugang zu unserem vollständigen Programm), können Sie einen Termin mit uns vereinbaren.

Schilddrüsenmangel (+)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Kalte Extremitäten (Hände und Füße)*
 - ☐ Gedächtnisverlust
 - ☐ Haarausfall*
 - ☐ Schwellung der Unterschenkel
 - ☐ Verstopfung
 - ☐ Trockene Haut und Haare*
 - ☐ Brüchige Nägel*
 - ☐ Gewichtszunahme oder Schwierigkeiten bei der Gewichtsabnahme*
 - ☐ Erhöhter Blutzucker oder Diabetes
 - ☐ Erhöhter Cholesterinspiegel
 - ☐ Erhöhter Blutdruck
 - ☐ Depression, Angstzustände
 - ☐ Herzklopfen oder Herzrhythmusstörungen
 - ☐ Schlechte Wahrnehmungsfähigkeit („Gehirnnebel“)
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand eine Schilddrüsenunterfunktion hat, wenn er 3 oder mehr der oben genannten Symptome aufweist. Dies kann durch einen hohen TSH-Wert und niedrige Werte von freiem T4 und freiem T3 bestätigt werden. Die anderen Labortests sind bestätigend, aber nicht erforderlich. Die Symptome sind wichtigere Faktoren als die Labortests.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Östrogenmangel / nur bei Frauen (+)

Symptome

Diese Symptome treten typischerweise bei Frauen nach der Menopause auf. In der Regel haben sich diese Symptome nach der Menopause verschlimmert.

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Hitzewallungen*
 - ☐ Trockenheit der Scheide*
 - ☐ Probleme beim Einschlafen*
 - ☐ Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
 - ☐ Haarausfall
 - ☐ Gedächtnisverlust
 - ☐ Wiederkehrende Blasenentzündungen
 - ☐ Depressionen
 - ☐ Gelenksteifigkeit
 - ☐ Leichte oder ausbleibende Menstruation
 - ☐ Gewichtszunahme
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass eine Frau nach der Menopause an Östrogenmangel leidet, wenn sie 3 oder mehr der oben genannten Symptome aufweist, darunter eines der mit einem Sternchen (*) gekennzeichneten Symptome. Dies kann durch niedrige Östrogenspiegel im Blut oder Urin bestätigt werden, ist aber nicht notwendig, wenn die Symptome signifikant sind. Urintests sind genauer als Bluttests.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Progesteronmangel / nur bei Frauen (+)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

Post-menopausale Frauen:

- ☐ Einschlafschwierigkeiten*
- ☐ Depressionen
- ☐ Ängste

Frauen vor den Wechseljahren:

Symptome rund um Ihre Menstruation wie:

- ☐ Kopfschmerzen und Migräne (besonders während der Menstruation)
 - ☐ Depressionen
 - ☐ Angstzustände
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand an Progesteronmangel leidet, wenn er prämenopausal ist (noch seine Menstruation hat) und eines oder mehrere der oben genannten Symptome aufweist oder wenn er postmenopausal ist und eines oder mehrere der oben genannten Symptome hat, einschließlich Einschlafstörungen. Dies kann durch niedrige Progesteronwerte in Urin und Blut bestätigt werden, ist aber nicht notwendig, wenn die Symptome signifikant sind. Urintests sind genauer als Bluttests.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Testosteronmangel (+)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Verminderte Libido*
 - ☐ Erektile Dysfunktion
 - ☐ Schwierigkeiten beim Orgasmus/Ejakulieren
 - ☐ Schwierigkeiten beim Aufbau von Muskeln
 - ☐ Schlechte Entscheidungsfähigkeit
 - ☐ Verminderte körperliche Leistungsfähigkeit
 - ☐ Mangelnde körperliche Ausdauer/Standfestigkeit
 - ☐ Depressionen (bei Männern)
 - ☐ Angstzustände (bei Männern)
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand an Testosteronmangel leidet, wenn er 2 der oben genannten Symptome oder eine verminderte Libido aufweist. Dies kann durch niedrige Testosteronwerte in Urin und Blut bestätigt werden, ist aber nicht notwendig, wenn die Symptome signifikant sind. Urin- und Bluttests sind gleichwertig, aber Urin wird immer verwendet, wenn die Person eine Testosteronersatztherapie einnimmt.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Nährstoffmängel

Unserer Erfahrung nach lassen sich Nährstoffmängel am besten durch Labortests feststellen, da es viele Überschneidungen mit den Symptomen gibt

Vitamin-B12-Mangel (--)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Depression
 - ☐ Angstzustände
 - ☐ Schlaflosigkeit*
 - ☐ Neuropathie (Nervenschmerzen oder Funktionsstörungen)
 - ☐ Kognitive Probleme
 - ☐ Hirnnebel
 - ☐ Gedächtnisverlust
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand einen Vitamin-B12-Mangel hat, wenn er eines oder mehrere der oben genannten Symptome und einen niedrigen B12-Wert, einen hohen Homocystein-Wert und einen hohen MCV-Wert bei Blut- oder Urintests aufweist. Wenn jemand das MTHFR-Gen oder andere Gene hat, die mit Methylierung zu tun haben, sollte er ebenfalls zusätzliches B12 erhalten. Allerdings können nicht alle Menschen mit niedrigem B12-Spiegel eine Nahrungsergänzung vertragen, da dies genetisch bedingt ist und Pilzprobleme auftreten können (da B-Vitamine auf Hefe gezüchtet werden).

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Folat (Vitamin B9)-Mangel (--)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Gedächtnisverlust
 - ☐ Kopfschmerzen
 - ☐ Verminderte Libido
 - ☐ Entgiftungsprobleme
 - ☐ Neuropathie (Nervenschmerzen/Dysfunktion)
 - ☐ Chemische Empfindlichkeit
 - ☐ Schwache Immunfunktion
 - ☐ Häufiges Kranksein
 - ☐ Verstopfung
 - ☐ Blähungen
 - ☐ Entwicklungsprobleme während der Schwangerschaft und im Säuglingsalter
 - ☐ Anämie
 - ☐ Krebsgeschwüre im Mund
 - ☐ Geschwollene Zunge
 - ☐ Gereiztheit
 - ☐ Vorzeitiges Ergrauen der Haare
 - ☐ Blasse Haut
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand einen Folatmangel hat, wenn er 2 oder mehr der oben genannten Symptome oder einen niedrigen Folatwert in einem Blut- oder Urintest aufweist. Wenn jemand das MTHFR-Gen oder andere Gene hat, die mit der Methylierung und dem Folsäurestoffwechsel in Verbindung stehen, sollte er ebenfalls zusätzliches Folat erhalten.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Vitamin D-Mangel (--)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Ängste und Depressionen
 - ☐ Saisonale Stimmungsschwankungen (saisonal abhängige Depression)
 - ☐ Chronische Schmerzen und Fibromyalgie
 - ☐ Autoimmunität
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand einen Vitamin-D-Mangel hat, wenn er 1 oder mehrere der oben genannten Symptome und einen niedrigen Vitamin-D-Wert im Blutlabor aufweist.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Magnesiummangel (=)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Verstopfung
 - ☐ Muskelschmerzen
 - ☐ Muskelkrämpfe
 - ☐ Muskelverspannungen
 - ☐ Schlaflosigkeit
 - ☐ Funktionsstörung der Nebennierendrüse
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand einen Magnesiummangel hat, wenn er 2 oder mehr der oben genannten Symptome aufweist. Die Symptome sind ebenso wichtig wie ein niedriger Magnesiumspiegel in einem Blut- oder Urintest. Die meisten Menschen mit Müdigkeit benötigen eine Magnesiumergänzung.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Eisenmangel (--)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Anämie
 - ☐ Blasse oder gelbliche Haut
 - ☐ Kurzatmigkeit
 - ☐ Herzklopfen
 - ☐ Muskelschwäche
 - ☐ Veränderungen des Appetits
 - ☐ Schlafprobleme
 - ☐ Husten
 - ☐ Gedächtnis und kognitive Beeinträchtigung
 - ☐ Stimmungsschwankungen
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand an Eisenmangel leidet, wenn er 2 oder mehr der oben genannten Symptome UND zwei der folgenden Punkte aufweist: niedriges Ferritin, niedriges MCV, hohes TIBC in einem Bluttest. Seien Sie also vorsichtig mit der Einnahme von Eisen, denn es kann Infektionen begünstigen. Achten Sie nicht auf alle anderen Eisenmarker.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Neurotransmittermangel (+)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Depression
 - ☐ Schlafprobleme
 - ☐ Mangelndes Interesse an Dingen, die Ihnen früher Spaß gemacht haben
 - ☐ Appetitlosigkeit
 - ☐ Selbstmordgedanken
 - ☐ Angstzustände
 - ☐ Gedächtnisverlust
 - ☐ Konzentrationsprobleme
 - ☐ Schwierigkeiten bei der Stressbewältigung
 - ☐ Geringes Selbstwertgefühl
 - ☐ Leichte Selbstkritik und Schuldgefühle
 - ☐ Perfektionist
 - ☐ Leicht reizbar
 - ☐ Schüchtern oder ängstlich
 - ☐ Bewegung hilft Ihrer Stimmung
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand einen Neurotransmitter-Mangel hat, wenn er 2 oder mehr der oben genannten Symptome UND niedrige Werte des Neurotransmitters im Urintest aufweist.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Schlafmangel (+)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Es fällt Ihnen schwer einzuschlafen (Sie brauchen mehr als 30 Minuten)
 - ☐ Es fällt Ihnen schwer, durchzuschlafen (Sie wachen nachts auf und können nicht wieder einschlafen)
 - ☐ Sie bekommen nicht 8 oder mehr Stunden ununterbrochenen Schlaf pro Nacht
 - ☐ Sie schnarchen oder hören irgendwann während des Schlafs auf
 - ☐ Sie halten tagsüber ein Nickerchen
 - ☐ Sie nutzen 1 Stunde vor dem Schlafengehen technische Geräte (Fernseher, Computer, Telefon oder Tablet)
 - ☐ Sie verwenden keinen Blaulichtblocker auf Ihrem Telefon, Computer oder Tablet
 - ☐ Sie fühlen sich am Morgen nicht ausgeruht
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand einen Schlafmangel hat, wenn er 2 oder mehr der oben genannten Symptome aufweist. Schlafmangel ist meist die Ursache für eine Störung des zirkadianen Rhythmus. Die Behebung der Laboranomalien, die mit diesen anderen Defiziten verbunden sind, behebt oft auch den Schlafmangel.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Wassermangel (+)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Ich trinke nicht die Hälfte meines Körpergewichts (in Pfund) in Unzen. (Wenn Sie zum Beispiel 55 kg (120 lbs) wiegen, trinken Sie keine 60 Unzen Wasser pro Tag)
 - ☐ Beim Urinieren ist mein Urin immer gelb, auch wenn ich viel Wasser getrunken habe.
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand einen Wassermangel hat, wenn er eines oder mehrere der oben genannten Symptome aufweist. Die Labordaten sind bestätigend, aber nicht notwendig.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Wenn Sie feststellen, dass Sie gerne etwas Unterstützung bei diesem Prozess hätten (und Zugang zu unserem vollständigen Programm), können Sie einen Anruf mit uns vereinbaren.

Mangel an Nahrungsmitteln (+)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Ich verzehre kein vollwertiges Obst und Gemüse
 - ☐ Ich verzehre viel Getreide und verarbeitete Lebensmittel
 - ☐ Weniger als 80 % der Lebensmittel, die ich konsumiere, sind biologisch
 - ☐ Ich verzehre alle 1-2 Tage Gluten, Milchprodukte, Mais, Zucker oder Alkohol
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand einen Mangel an guten Nahrungsmitteln hat, wenn er 2 oder mehr der oben genannten Symptome aufweist. Dies wird durch den Nachweis von Pestiziden im Urin untermauert.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Bewegungs-/Übungsmangel (+)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

☐ Die meiste Bewegung bekomme ich, wenn ich um mein Haus, zu meinem Auto und um die Arbeit herumlaufe

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand an einem Bewegungsmangel leidet, wenn er das oben genannte Symptom aufweist. Wenn jedoch Ihre Müdigkeit die Ursache für Ihren Bewegungsmangel ist, sollten Sie erst mit dem Training beginnen, wenn sich Ihre Energie auf einen Wert von 6/10 verbessert hat.

Schlussfolgerung:

☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)

☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Toxizitäten

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Kein täglicher Stuhlgang *
 - ☐ Schmerzhafter Stuhlgang
 - ☐ Hämorrhoiden
 - ☐ Kieselartige, harte Stühle
 - ☐ Anstrengung auf der Toilette
 - ☐ Blähungen im Bauch
 - ☐ Faulig riechendes Gas
 - ☐ Frühzeitige Sättigung – Appetitlosigkeit aufgrund eines Sättigungsgefühls
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand an Verstopfung leidet, wenn er 2 oder mehr der oben genannten Symptome aufweist, darunter auch das Fehlen von Stuhlgang pro Tag.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Wenn Sie feststellen, dass Sie eine Hilfestellung bei diesem Prozess benötigen (und Zugang zu unserem vollständigen Programm), können Sie einen Termin mit uns vereinbaren.

Schimmelpilz (--)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Muskelschwäche oder Krämpfe
- ☐ Gelenkschmerzen und Steifheit
- ☐ Nasennebenhöhlen*: Postnasaler Tropf, Nasenbluten, verstopfte Nasennebenhöhlen, chronische Sinusitis
- ☐ Chronischer Husten
- ☐ Kopfschmerzen, einschließlich Migräne
- ☐ Ohren: Tinnitus, juckende Ohren*, Ohrensausen, Hörverlust
- ☐ Magen-Darm: Blähungen, Reizdarm, Durchfall, Gastroparese
- ☐ Harnwege: Schmerzen beim Wasserlassen, vermehrtes Wasserlassen, übermäßiger Durst
- ☐ Vaginale Hefepilzinfektionen*
- ☐ Neurologisch*: Schwindel, Desorientierung, Zittern, Lähmungen, Taubheit, Kribbeln
- ☐ Stimmungsschwankungen*
- ☐ Hirnnebel*, Probleme mit Aufmerksamkeit, Lernen und Gedächtnis
- ☐ Schwindel
- ☐ Metallischer Geschmack
- ☐ Schimmelpilzempfindlichkeit (negative Reaktion auf schimmelige Orte)*
- ☐ Die Fähigkeit, Schimmel beim Betreten eines Raumes zu riechen*

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand eine Schimmelpilzvergiftung in seinem Körper hat, wenn er 2 oder mehr der oben genannten Symptome und erhöhte Mykotoxinwerte im Urin aufweist. Die mit Sternchen versehenen Symptome sind besonders anfällig für Schimmelpilztoxizität. Manchmal ist der Mykotoxintest im Urin normal, auch wenn jemand eine Schimmelpilzvergiftung hat. Dies ist der Fall, wenn die Entgiftungswege verstopft sind. In diesen Fällen ist es ratsam, die Behandlung anhand der Symptome durchzuführen.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Schwermetalle (--)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Kopfschmerzen
 - ☐ Neuropathie (Taubheitsgefühl, Kribbeln oder Nervenschmerzen)
 - ☐ Muskelschmerzen
 - ☐ Gelenkschmerzen
 - ☐ Hirnnebel
 - ☐ Gedächtnisverlust
 - ☐ Anosmie (Verlust des Geruchsinns)
 - ☐ Depression
 - ☐ Hoher Blutdruck
 - ☐ Quecksilber-/Silberamalgam in der Vorgeschichte (noch im Mund oder bereits entfernt)
 - ☐ Vorgeschichte, wenn Sie als Kind mit Quecksilber gespielt haben
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand eine Schwermetallvergiftung hat, wenn er 2 oder mehr der oben genannten Symptome und die erhöhten Laborwerte im Urin aufweist.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Chemiekalien (--)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Kopfschmerzen
 - ☐ Neuropathie (Taubheitsgefühl, Kribbeln oder Nervenschmerzen)
 - ☐ Muskelschmerzen
 - ☐ Gelenkschmerzen
 - ☐ Hirnnebel
 - ☐ Gedächtnisverlust
 - ☐ Anosmie (Verlust des Geruchsinns)
 - ☐ Depression
 - ☐ Diabetes Typ 2
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand an einer chemischen Vergiftung leidet, wenn er 2 oder mehr der oben genannten Symptome und die erhöhten Werte bei provozierten Urin-Labortests aufweist.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Borrelia Burgdorferi (+)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Die Symptome kommen und gehen (gute und schlechte Tage)*
 - ☐ Symptome, die sich über den ganzen Körper verteilen (Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, Nervenschmerzen)*
 - ☐ Ausschlag
 - ☐ Verschlimmert sich um die Menstruation herum
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand eine Borrelieninfektion hat, wenn er beide der oben mit Sternchen versehenen Symptome aufweist. Dies kann mit dem Urin-PCR-Test bestätigt werden, ist aber nicht unbedingt erforderlich.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Wenn Sie feststellen, dass Sie eine Hilfestellung bei diesem Prozess benötigen (und Zugang zu unserem vollständigen Programm), können Sie einen Termin mit uns vereinbaren.

Ehrlichia oder Anaplasma (-)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Hohes Fieber
 - ☐ Kopfschmerzen
 - ☐ Schmerzen des Bewegungsapparats
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand eine Ehrlichia- oder Anaplasma-Infektion hat, wenn er 2 der oben genannten Symptome UND alle Laborwerte aufweist.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite **Ursachen für müde** hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Babesia Microti (+)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Tagesschweiß (und die Person „läuft heiß“)*
 - ☐ Nächtliche Schweißausbrüche
 - ☐ Schüttelfrost
 - ☐ Lungenprobleme wie:*
 - ☐ Lufthunger oder Kurzatmigkeit (keine Luft holen können)
 - ☐ Husten, der sich nicht erklären lässt
 - ☐ Unterleibsschmerzen
 - ☐ Diarrhoe
 - ☐ Angstzustände und Panikattacken
 - ☐ Depressionen und Selbstmordgedanken
 - ☐ Schlimme Schlaflosigkeit
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand eine Babesien-Infektion hat, wenn er beide der oben mit Sternchen versehenen Symptome aufweist. Die anderen Symptome können ebenso wie der PCR-Test im Urin als Bestätigung dienen.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Bartonella Henselae (+)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Kalte Hände und/oder Füße
 - ☐ Fieber (gelegentlich)
 - ☐ Wunden, stechende Schmerzen oder Unbehagen an den Fußsohlen*
 - ☐ Scharfe, stechende, messerartige Kopfschmerzen
 - ☐ Gelenkschmerzen (einzelne Gelenke und kleine Gelenke in Händen und Füßen)
 - ☐ Muskelschmerzen (stark), Nackenschmerzen, Schmerzen im unteren Rückenbereich
 - ☐ Schlaflosigkeit
 - ☐ Hautausschlag (Dehnungsstreifen)
 - ☐ Muskelkrämpfe (typischerweise in den Waden in der Nacht)*
 - ☐ Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) und Hashimoto-Syndrom
 - ☐ Angstzustände
 - ☐ Depression
 - ☐ Bluthochdruck
 - ☐ Raynaud-Syndrom
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand eine Bartonella-Infektion hat, wenn er beide der oben mit Sternchen versehenen Symptome aufweist. Die anderen Symptome sind ebenso aussagekräftig wie der PCR-Test im Urin.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

EBV, CMV, HHV-6 (=)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Fieber
 - ☐ Geschwollene Lymphknoten*
 - ☐ Gedächtnisverlust
 - ☐ Hirnnebel
 - ☐ Halsschmerzen
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand eine Infektion mit dem Epstein-Barr-Virus (oder CMV, HHV-6) hat, wenn er geschwollene Lymphknoten mit einem der anderen Symptome hat. Der Blutserologietest dient zur Bestätigung. Hält die Müdigkeit ohne andere charakteristische Symptome an, kann es sich ebenfalls um eine chronische Virusinfektion handeln.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

COVID-19 (+)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Intermittierendes Fieber
 - ☐ Hirnnebel
 - ☐ Geruchsverlust*
 - ☐ Geschmacksverlust*
 - ☐ Neuropathien* (Nervenschmerzen/ungewöhnliche Symptome)
 - ☐ Kurzatmigkeit oder Husten*
 - ☐ Blutgerinnsel
 - ☐ Gelenkschmerzen
 - ☐ Muskelschmerzen
 - ☐ Schmerzen in der Brust
 - ☐ Herzklopfen (schnell schlagendes oder pochendes Herz)
 - ☐ Depression oder Angstzustände
 - ☐ Kopfschmerzen
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand eine chronische COVID-19-Infektion (Long Haulers) hat, wenn er zu irgendeinem Zeitpunkt mindestens eines der mit Sternchen (*) versehenen Symptome und 2 der anderen Symptome hatte (oder hat) und seine Symptome seit November 2019 neu sind. Der Test ist bestätigend, aber nicht notwendig.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Sinus-Infektionen (+)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Laufende Nase
 - ☐ Verstopfung der Nasennebenhöhlen
 - ☐ Postnasaler Tropf
 - ☐ Verstopfung der Ohren
 - ☐ Geruchsverlust
 - ☐ Sinuskopfschmerzen*
 - ☐ Gesichtsschmerzen durch Druck in den Nebenhöhlen*
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung hat, wenn er 2 oder mehr der oben genannten Symptome aufweist, darunter 1 der mit einem Sternchen versehenen Symptome. Der MARCoNS-Nasenabstrichtest ist bestätigend und besonders hilfreich, wenn erste Empfehlungen erfolglos waren.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Darminfektionen (=)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Verstopfung
 - ☐ Diarrhöe
 - ☐ Reflux
 - ☐ Blähungen
 - ☐ Unterleibsschmerzen
 - ☐ Hämorrhoiden
 - ☐ Hautausschläge
 - ☐ Chronischer Juckreiz (insbesondere im oder um den Anus, in den Ohren oder auf der Haut)
 - ☐ Heißhunger auf Zucker (und Verschlimmerung der Symptome bei Zuckerkonsum)
 - ☐ Gelenk- und Körperschmerzen
 - ☐ Verstopfung der Nasennebenhöhlen
 - ☐ Gehirnnebel
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand eine chronische Darminfektion hat, wenn er 3 oder mehr der oben genannten Symptome und einen positiven Labortest im Stuhl hat. Allerdings lassen sich Parasiten in Stuhltests nicht regelmäßig nachweisen, so dass sich die Empfehlungen in der Regel auf die Symptome stützen.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Zahninfektionen (=)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Vorgeschichte einer Wurzelbehandlung (auch wenn repariert)
 - ☐ Schmerzen im Zahnfleisch
 - ☐ Parodontalerkrankung
 - ☐ Vorgeschichte eines abgebrochenen Zahns
 - ☐ Anamnese einer Zahnkavität
 - ☐ Entfernung eines Weisheitszahns in der Vergangenheit
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand eine chronische Zahninfektion hat, wenn er 2 oder mehr der oben genannten Symptome und ein positives Zahnthermogramm aufweist. Es kann aber auch sein, dass Sie außer Müdigkeit keines der oben genannten Symptome haben und ein Thermogramm und eine prophylaktische antimikrobielle Zahnpasta hilfreich sein können.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Lebensmittelallergien (+)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Verstopfung
- ☐ Diarrhoe
- ☐ Reflux
- ☐ Blähungen
- ☐ Unterleibsschmerzen
- ☐ Hautausschläge
- ☐ Juckreiz
- ☐ Gelenk- und Körperschmerzen
- ☐ Verstopfung der Nasennebenhöhlen
- ☐ Hirnnebel

Objektiven Test zu machen:

- ☐ 3-wöchige Eliminationsdiät mit Wiedereinführung von 1 neuen Lebensmittel alle 4 Tage
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand eine Lebensmittelallergie hat, wenn er das Lebensmittel drei Wochen lang weglässt und es dann wieder einführt und negative Symptome aufweist. Dies ist der Goldstandard für Lebensmittelallergietests. Bluttests sind ergänzend, aber nicht sehr genau.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Inhalative (Umwelt-)Allergien (=)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Nasennebenhöhlenverstopfung
 - ☐ Kopfschmerzen
 - ☐ Migräne
 - ☐ Hautausschläge
 - ☐ Juckreiz
 - ☐ Gelenk- und Körperschmerzen
 - ☐ Hirnnebel
 - ☐ Symptome verschlimmern sich je nach Jahreszeit (Pollen)*
 - ☐ Die Symptome bessern sich bei Einnahme von Antihistaminika und anderen Allergiemedikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln*
 - ☐ Die Symptome verbessern sich in verschiedenen Teilen des Landes (Pollen)*
 - ☐ Die Symptome bessern sich außerhalb des Hauses (Tierhaare, Schimmelpilze)*
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand eine inhalative Allergie hat, wenn er 2 der oben mit Sternchen versehenen Anzeichen und 2 weitere Symptome aufweist. Labortests dienen der Bestätigung.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Negative Gefühle (+)

Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Negative Selbstgespräche
- ☐ Selbstkritik
- ☐ Nicht im Einklang mit den eigenen Überzeugungen leben
- ☐ Das Gefühl, im eigenen Leben gefangen zu sein
- ☐ Unfähigkeit zu verzeihen
- ☐ Perfektionistische Tendenzen
- ☐ Großer Verlust in Ihrem Leben in jungen Jahren
- ☐ Trauma in jungen Jahren
- ☐ Trennung von einem Elternteil in jungem Alter
- ☐ Schlafschwierigkeiten, Schlaflosigkeit
- ☐ Körperliche Symptome ohne erkennbare Ursache
- ☐ Wut, die schwer zu kontrollieren ist
- ☐ Schwierigkeiten, den Geist zur Ruhe zu bringen
- ☐ Zwanghafte Verhaltensweisen
- ☐ Verlust des sexuellen Verlangens
- ☐ Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen
- ☐ Hirnnebel oder Gedächtnisprobleme
- ☐ Schwierigkeiten, soziale Aktivitäten zu tolerieren, das Bedürfnis, andere zu meiden
- ☐ Unberechenbares Verhalten, leichte Erregbarkeit, Stimmungsschwankungen
- ☐ Gefühl der Überforderung, des Ausgeliefertseins oder der Hoffnungslosigkeit
- ☐ Rasende Gedanken
- ☐ Riskante Verhaltensweisen, um Stress abzubauen oder sich zu betäuben
- ☐ Rückzug oder Isolation von anderen Menschen
- ☐ Zunahme negativer oder schwieriger Gefühle

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand negative Emotionen hat, die zu seiner Müdigkeit beitragen, wenn er 2 oder mehr der oben genannten Symptome hat. Ein ACE-Test ist unterstützend, aber nicht notwendig.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.

Elektromagnetische Frequenzen (EMF) (+)

Anzeichen und Symptome

Bitte kreuzen Sie alle Symptome an, die Sie außer Müdigkeit haben:

- ☐ Kopfschmerzen
 - ☐ Hirnnebel
 - ☐ Gedächtnisverlust
 - ☐ Schlafstörungen
 - ☐ Depressionen und Angstzustände
 - ☐ Chronische Schmerzen
 - ☐ Chronische Infektionen
 - ☐ Symptome verschlimmern sich beim Einsatz von Technik*
 - ☐ Die Symptome verschlimmern sich bei der Verwendung von Wi-Fi, Bluetooth oder mobilen Daten*.
 - ☐ Verschlimmerung der Symptome bei Nähe zu Kraftwerken*
-

Unserer Erfahrung nach ist es sehr wahrscheinlich, dass eine EMF-Toxizität zur Müdigkeit beiträgt, wenn 2 oder mehr der oben genannten Symptome und eines der Sternchenzeichen auftreten.

Schlussfolgerung:

- ☐ Ja, ich glaube, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit aufgrund der oben genannten Symptome und Laborwerte habe.
(Fügen Sie diese Ursache nun der Seite [Ursachen für müde](#) hinzu)
- ☐ Nein, ich glaube NICHT, dass ich diese Ursache für die Müdigkeit habe, basierend auf den oben genannten Symptomen und Labordaten.