

Der Adrenalinmangel-Typ:

- Morgens komme ich nicht in die Gänge.
- Ich brauche/trinke viel Kaffee, vor allem morgens.
- Stress macht mir Magenprobleme.
- Bei Stress esse ich mehr als sonst.
- Bei Stress esse ich gerne Herzhaftes, Salziges wie z.B. Chips.
- Ich habe nächtliches Herzrasen.
- Ich schwitze nachts vermehrt.
- Ich neige zur Unterzuckerung, daher brauche ich viele kleine Mahlzeiten.
- Ich bin oft benommen und kann mich schlecht konzentrieren.
- Ich habe Verlangen nach fettem, eiweißreichem Essen (Käse, Fleisch).

Der Serotoninmangel-Typ:

- Bei Stress esse ich weniger bis gar nichts mehr.
- Ich habe häufig Verlangen nach Nudeln, Keksen, Brot und Süßigkeiten.
- Ich neige bei Stress zu vielen Symptomen, die ich sonst gar nicht habe.
- Ich brauche Alkohol oder Nikotin um abzuschalten.
- Ich friere oft, auch im Sommer.
- Ich neige zu Migräne.
- Stress macht mir Darmprobleme.
- Ich schlafe schlecht bei Stress.
- Meine Libido nimmt rapide ab, auch schon bei geringem Stress.
- Ich reagiere bei Stress oft ängstlich bis panisch.

Der Cholinmangel-Typ:

- Ich bin oft vergesslich.
- Ich bin oft gereizt.
- Ich bin oft unruhig.
- Ich habe bei Stress oft Ohrensausen/Tinnitus.
- Ich habe Schwierigkeiten abzuschalten, auch im Urlaub.
- Bei Stress neige ich zu Verstopfung.
- Ich neige zu Herz-Kreislauf-Beschwerden wie z.B. Herzstolpern.
- Ich habe häufig Konzentrationsstörungen.
- Entspannung fällt mir schwer.
- Ich neige zur Hyperventilation.

Der Thyroxinmangel-Typ:

- Ich leide häufig an Verstopfung/Darmträgheit.
- Ich friere schnell, auch in warmer Umgebung.
- Ich fühle mich oft träge und müde.
- Ich lagere Wasser ein.
- Ich nehme schnell an Gewicht zu.
- Ich schwitze selten.
- Ich neige zu Haarproblemen (brüchiges Haar/Haarausfall).
- Mein Blutdruck ist eher niedrig.
- Meine Haut ist eher trocken.