

Selbsttest: Bin ich insulinresistent?



JA NEIN MANCHMAL

Ich habe dunkle Hautstellen am Nacken, in den Achseln oder in der Leiste.

☐ ☐ ☐

Ich habe Hautanhängsel (Skin Tags), besonders am Hals oder unter den Armen.

☐ ☐ ☐

Ich nehme hauptsächlich am Bauch zu oder habe hartnäckiges Bauchfett.

☐ ☐ ☐

Ich habe Wasseransammlungen, z. B. geschwollene Finger oder Knöchel am Abend.

☐ ☐ ☐

Die Haare an meinen Unterschenkeln oder Zehen sind dünner geworden oder verschwunden.

☐ ☐ ☐

Ich bekomme 1–2 Stunden nach dem Essen wieder Hunger.

☐ ☐ ☐

Ich werde nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten müde.

☐ ☐ ☐

Ja = 2 Punkte
Manchmal = 1 Punkt
Nein = 0 Punkte

Zwischentotal

☐ ☐ ☐

TRAINIQ FITNESS

Spitalstrasse 18
3454 Sumiswald

trainiq.ch
034 530 02 11



JA NEIN MANCHMAL

Es fällt mir schwer, 4 Stunden oder länger ohne Essen auszukommen.

☐☐☐

Ich habe nachmittags Brain Fog oder ein Konzentrationstief.

☐☐☐

Ich wache manchmal mit Herzklopfen oder Unruhe auf.

☐☐☐

Wenn ich hungrig werde, werde ich gereizt, zittrig oder unruhig.

☐☐☐

Ich habe oft starken Durst, obwohl ich genug trinke.

☐☐☐

Ja = 2 Punkte
Manchmal = 1 Punkt
Nein = 0 Punkte

Total

☐☐☐

Interpretation

0–6 Punkte → Stoffwechsel wahrscheinlich stabil.

Ein paar Gewohnheitsoptimierungen reichen meist aus.

7–14 Punkte → Frühstadium möglich.

Der Stoffwechsel sendet erste Warnsignale – jetzt lohnt es sich gegenzusteuern.

15–20 Punkte → Hohe Wahrscheinlichkeit für Insulinresistenz.

Viele Marker zeigen in dieselbe Richtung. Ernährung & Rhythmus anpassen.

21–24 Punkte → Sehr wahrscheinlich.

Der Stoffwechsel ist überlastet. Eine gezielte Stoffwechselreparatur ist sinnvoll.