

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.