

5 Minuten für Ihre Gesundheit

Vitamin D

Machen Sie jetzt Ihren
persönlichen Risiko-Check

**Ihr Risiko-
Selbstcheck**



Dieser Fragebogen dient zur Selbsteinschätzung oder als Grundlage für ein Beratungsgespräch in Ihrer Praxis/Apotheke. Sollten Sie eine oder mehrere Aussagen angekreuzt haben, könnten Sie ein erhöhtes Risiko für einen Vitamin-D-Mangel haben. In diesen Fällen klären Sie bitte mit Ihrer Praxis/Apotheke das weitere mögliche Vorgehen ab. Gerne können Sie den Fragebogen auch zuhause ausfüllen und zu einem späteren Zeitpunkt in Ihrer Praxis/Apotheke abgeben.

Daten werden nicht an Dritte weitergegeben oder für andere als den angegebenen Zweck genutzt.

Frau / Herr _____

Alter _____

Name / Vorname _____

Adresse _____

Telefon _____

E-Mail _____



Bitte kreuzen Sie alle zutreffenden Aussagen an, um zu prüfen, ob Sie möglicherweise zur Risiko-Gruppe der Menschen mit Vitamin-D-Mangel gehören.

Sie haben einen Kinderwunsch

Ein guter Vitamin-D-Spiegel ist förderlich für Schwangerschaft und Kindesentwicklung. Ein Vitamin-D-Mangel in der Schwangerschaft / Stillzeit führt zu einer Calcium-Unterversorgung von Mutter und Kind.

Sie leiden häufiger unter Infektionen oder anderen Immunstörungen

Vitamin D ist ein Baustein Ihrer Immunabwehr.

Sie neigen zu Übergewicht

Vitamin D wird ins Körperfettgewebe eingelagert und steht deshalb Ihrem Stoffwechsel nicht zur Verfügung.

Ihre Muskelkraft ist geschwächt - Sie fühlen sich kraftlos

Vitamin D ist an unterschiedlichen Stoffwechselfvorgängen Ihres Körpers beteiligt und hat Einfluss auf die Muskelleistung.

Sie neigen zu Vergesslichkeit und/oder starken Stimmungsschwankungen

Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D ist für die Funktion des Gehirns unerlässlich.

Sie halten sich tagsüber vorwiegend in geschlossenen Räumen auf

Vitamin D wird unter Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet.

Sie haben eine dunkle, stark pigmentierte Haut

Das haut eigene Farbpigment Melanin absorbiert die zur Vitamin-D-Produktion nötige Sonnenstrahlung.

Überreicht durch:

Stempel

Vertrieb Deutschland: Sysmex Deutschland GmbH · www.sysmex.de

Vertrieb Deutschland: Hitado GmbH · www.hitado.de

Vertrieb Österreich: Sysmex Austria GmbH · www.sysmex.at

Vertrieb Schweiz: Sysmex Suisse AG · www.sysmex.ch

Hersteller: Jungbrunnen - Fountain of Youth GmbH · www.vitality-health-check.com

Hersteller: Boditech Med Inc. · www.boditech.co.kr