

5 Minuten für Ihre Gesundheit

# Vitamin D

Machen Sie jetzt Ihren  
persönlichen Risiko-Check



Dieser Fragebogen dient zur Selbsteinschätzung oder als Grundlage für ein Beratungsgespräch mit Ihrem Arzt. 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 Ihrem Arzt das weitere mögliche Vorgehen ab. Gerne können Sie den Fragebogen auch zuhause ausfüllen und zu einem späteren Zeitpunkt in unserer Praxis 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 hauteigene Farbpigment Melanin absorbiert die zur Vitamin-D-Produktion nötige Sonnenstrahlung.

*Überreicht durch:*

Praxisstempel

---

**Vertrieb Deutschland: Sysmex Deutschland GmbH** Bornbarch 1, 22848 Norderstedt  
Telefon +49 (40) 534 10 2-0 · Fax +49 (40) 523 23 02 · info@sysmex.de · [www.sysmex.de](http://www.sysmex.de)

**Vertrieb Deutschland: Hitado GmbH** Dreihausen 2, 59519 Möhnesee, Deutschland  
Telefon +49 2924 9705-0 · Fax +49 2924 9705-31 · info@hitado.de · [www.hitado.de](http://www.hitado.de)

**Vertrieb Österreich: Sysmex Austria GmbH** Lienfeldergasse 31-33, 1160 Wien  
Telefon +43 1 4861631 · Fax +43 1 486163125 · office@sysmex.at · [www.sysmex.at](http://www.sysmex.at)

**Vertrieb Schweiz: Sysmex Suisse AG** Tödistrasse 50, 8810 Horgen, Schweiz  
Telefon +41 44 71838-38 · Fax +41 44 71838-39 · info@sysmex.ch · [www.sysmex.ch](http://www.sysmex.ch)

**Hersteller: Jungbrunnen-Fountain of Youth GmbH** Cantianstraße 23, 10437 Berlin