

Vitamin D - Fragebogen

Wie gut bist du versorgt?

NOÉMI HAUGK Gesundheits- & Ernährungscoach
Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle

Brakfeld 12
32469 Petershagen
0179 9707674

Vitamin D-Coach
contact@noemi-haugk.com
www.noemi-haugk.com

nach Prof. Dr. med. Jörg Spitz

Dieser Fragebogen hilft, dir deiner individuellen Risiken für einen Vitamin D – Mangel bewusst zu werden. Welche Aussagen treffen auf dich zu? Kreuze an.

- | | ja | nein |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Ich lebe nördlich des 40. Breitengrades (nördlich der Linie Madrid – Rom – Istanbul) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Ich halte mich tagsüber selten im Freien auf. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Ich trage regelmäßig Kleidung, die meinen ganzen Körper verhüllt – einschließlich der Arme und Beine. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Wenn ich den Sommermonaten ins Freie gehe, benutze ich Sonnencreme oder UV-Schutzkleidung. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Ich verzichte auf Vitamin D-haltige Nahrungsergänzungsmittel. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Ich verzichte auf ein Vitamin D-Präparat. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Ich bin unter 20 Jahre alt. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Ich bin älter als 60 Jahre alt. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Ich esse weniger als 2- bis 3-mal die Woche fetten Fisch. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Ich esse selten oder nie Pilze. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Ich habe von Natur aus eine dunkle Hautfarbe (dunkler Teint oder schwarze Hautfarbe). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Ich nehme besondere Medikamente (z.B. Cortison oder Präparate gegen Epilepsie oder Krebs). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Ich leide unter einer chronischen Erkrankung des Magen-Darm-Trakts. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Wenn nur eine dieser Aussagen auf dich zutrifft, ist dies Anlass genug, sich Gedanken über die persönliche Vitamin D-Versorgung zu machen.