Dr. med. Bernhard Richter
Internist – Kurmedizin
I.M.U. College – Graduated in
Holistic Health

heil impuls

Adrian-Stoop-Str. 13
83707 Bad Wiessee
Tel. 08022 81414
www.heilimpuls.eu

Fragen bei Verdacht auf Vitamin-D-Mangel

Bitte kreuzen Sie für jede Aussage „Ja“ oder „Nein“ an und zählen Sie am Ende die Ja-Antworten zusammen.

		JA (1)	NEIN (0)
1	Meine Fingernägel haben kleine weiße Flecken, Punkte oder Querlinien	☐	☐
2	Meine Fingernägel sind brüchig und reißen leicht ein	☐	☐
3	Ich bin ständig müde	☐	☐
4	Ich bin ständig schlapp	☐	☐
5	Ich bin ständig antriebslos	☐	☐
6	Ich kann mich nicht mehr richtig freuen	☐	☐
7	Ich habe Verspannungen und Muskelschmerzen im Nacken	☐	☐
8	Ich habe Rückenschmerzen bei längerem Stehen, die im Liegen verschwinden	☐	☐
9	Ich habe Kreuzschmerzen bei längerem Stehen, die im Liegen verschwinden	☐	☐
10	Ich habe Hüftschmerzen bei längerem Stehen, die im Liegen verschwinden	☐	☐
11	Ich habe Leistenschmerzen bei längerem Stehen, die im Liegen verschwinden	☐	☐
12	Ich habe Fußschmerzen bei längerem Stehen, die im Liegen verschwinden	☐	☐
13	Ich habe ständig Kopfschmerzen	☐	☐
14	Ich habe Kopfschmerzen beim Aufstehen, die im Liegen verschwinden	☐	☐
15	Ich habe Kopfschmerzen bei Anstrengung, die im Liegen verschwinden	☐	☐
16	Mir ist übel beim Aufstehen, Liegen bessert	☐	☐
17	Mir ist übel bei Anstrengung, Liegen bessert	☐	☐
18	Mir wird leicht schwarz vor Augen beim Aufstehen	☐	☐
19	Mir wird leicht schwindelig bei Anstrengung	☐	☐
20	Ich habe häufig Zucken der Augenlider	☐	☐
21	Ich neige zu Krämpfen in den Armen	☐	☐
22	Ich neige zu Krämpfen in den Oberschenkeln	☐	☐
23	Ich neige zu Wadenkrämpfen	☐	☐
24	Ich leide häufig an Erkältungen	☐	☐
25	Ich muss häufig niesen	☐	☐
26	Ich neige zu Allergien	☐	☐
27	Ich neige zu Sonnenallergien	☐	☐
28	In der Mittagssonne bekomme ich leicht Kopfweh	☐	☐
29	In der Mittagssonne bekomme ich leicht Kreislaufbeschwerden	☐	☐
30	Ich meide die Sonne und gehe lieber in den Schatten	☐	☐

Summe der Ja-Antworten: _____ Punkte

Auswertung

- 20 – 30 Punkte – Vitamin-D-Mangel ist sehr wahrscheinlich
- 10 – 19 Punkte – Vitamin-D-Mangel ist wahrscheinlich
- 5 – 9 Punkte – Vitamin-D-Mangel ist möglich
- 0 – 4 Punkte – Vitamin-D-Mangel ist eher unwahrscheinlich

Der Fragebogen dient der Selbsteinschätzung und ersetzt keine ärztliche Untersuchung. Ob ein Mangel vorliegt, lässt sich sicher nur über eine Blutuntersuchung feststellen. Sprechen Sie uns gern an.