

Vitamin D-Mangel? Testen Sie sich selbst!

Fühlen Sie sich häufig müde, antriebslos oder abgeschlagen? Ja Nein

Sind Sie oft schlecht gelaunt oder lustlos? Ja Nein

Sind Sie anfällig für Infekte? Ja Nein

Arbeiten Sie in Innenräumen? Ja Nein

Benutzen Sie im Sommer regelmäßig Sonnenschutzmittel? Ja Nein

Haben Sie einen dunklen Hauttyp (III, IV oder V)? Ja Nein

Sind Sie älter als 60 Jahre? Ja Nein

Treiben Sie Sport lieber drinnen als draußen? Ja Nein

Leben Sie in einem Seniorenheim? Ja Nein

Leiden Sie an Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa? Ja Nein

Sind Sie übergewichtig? Ja Nein

Nehmen Sie eines oder mehrere der folgenden Arzneimittel regelmäßig ein:

Abführmittel

H₂-Antihistaminika

Androgen-Antagonisten

Antiepileptika

Antiöstrogene

Antihypertonika

Antiretrovirale Substanzen

Antituberkulotika

Glukokortikoide

Zytostatika

Johanniskraut

Ja

Nein

Haben Sie eine der Fragen mit Ja beantwortet, so ist ein Vitamin D-Mangel möglich.