



Ernährung und Vitalstoffe Vitalstoffe in Vorsorge und Therapie

Test: Fehlt Ihnen Magnesium?

Testen Sie durch die Beantwortung folgender Fragen, ob Sie ausreichend mit **Magnesium** versorgt sind und ob es Situationen in Ihrem Leben gibt, die einen **Magnesiummangel** hervorrufen könnten.

	Ja	Nein
Meine Nacken- und Rückenmuskeln sind zeitweise verspannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manchmal wache ich nachts wegen sehr schmerzhafter Wadenkrämpfe auf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeitweise habe ich unangenehmes Augenlidzucken oder Zucken der Gesichtsmuskeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe oft kalte Füße und Finger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin oft nervös und innerlich unruhig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Häufig kann ich meine Beine nicht stillhalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich häufig gestresst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sehr oft bin ich müde und abgespannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeitweise bin ich sehr niedergeschlagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich leide unter Angstattacken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Häufig leide ich unter Kopfschmerzen oder Migräne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manchmal habe ich Herzrasen oder unregelmäßige Herzschläge, obwohl ich keine Herzerkrankung habe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin manchmal hektisch und hyperaktiv und kann mich nicht konzentrieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oft kann ich nicht schlafen, besonders nicht einschlafen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich knirsche nachts mit den Zähnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin Diabetiker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme ab und zu Abführmittel ein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fortsetzung des Tests auf Seite 2



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

	Ja	Nein
Ich nehme regelmäßig Entwässerungsmittel ein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich trinke mehr als 2 mal pro Woche Alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse oft Fast Food	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frauen: Ich bin schwanger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung des Tests

Bitte ermitteln Sie die Anzahl der Antworten:

Anzahl Antworten **Ja**: _____

Anzahl Antworten **Nein**: _____

- Wenn Sie 3 Fragen mit JA beantwortet haben, ist das bereits ein Hinweis darauf, dass Ihre Magnesiumversorgung nicht optimal sein könnte.
- Bei 3 bis 5 mit JA beantworteten Fragen besteht ein Risiko für einen Magnesiummangel.
- Mehr als 5 mit JA beantwortete Fragen weisen auf ein hohes Risiko für einen Magnesiummangel hin. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Wichtiger Hinweis: Das Ergebnis dieses Tests stellt grundsätzlich keine Diagnose dar, sondern ist eine Hilfestellung, mit der Sie eine mögliche Erkrankung, einen Mangel bzw. die Intensität von Beschwerden und Symptomen erkennen können. Dieser Test kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker nicht ersetzen! Insbesondere ist er nicht als Anleitung oder Empfehlung zu einer unkontrollierten Selbstbehandlung bzw. zur Unterlassung einer Behandlung gedacht. Eine eindeutige Diagnose kann nur ein Arzt stellen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und bringen Sie diesen Test mit. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Bei allen Fragen zu Diagnosen oder Therapien wenden Sie sich stets an Ihren behandelnden Arzt. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel und fragen Sie hierzu Ihren Arzt oder Apotheker (dies betrifft auch Möglichkeiten und Grenzen der Selbstmedikation mit rezeptfreien Arzneimitteln). Bitte beachten Sie: Auch wenn Sie wenige oder keine Fragen mit Ja beantwortet haben, dürfen Sie daraus nicht automatisch eine Sicherheit für Ihre Gesundheit ableiten. Auch der Ausschluss einer Erkrankung kann nur durch einen Arzt erfolgen.