



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe in Vorsorge und Therapie

Test: Leiden Sie unter Zinkmangel?

Um herauszufinden, ob Sie möglicherweise von einem **Zinkmangel** betroffen sind, sollten Sie die nachfolgenden Fragen beantworten:

	Ja	Nein
Sind Sie anfällig für Infekte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie manchmal an Störungen des Geschmacks- oder Geruchssinns?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verheilen Wunden bei Ihnen schlecht bzw. langsam?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vertragen Sie Alkohol gegenüber früher zunehmend schlechter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter Verdauungsstörungen, zum Beispiel Durchfällen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ernähren Sie sich einseitig, z.B. durch Fertiggerichte, Konserven, Fastfood, Colagetränke?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Potenzprobleme oder Probleme mit der Zeugungsfähigkeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie Vegetarier?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie bereits mehrere Diäten oder Fastenzeiten hinter sich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie an Haarausfall?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rauchen Sie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie Diabetiker?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehmen Sie regelmäßig Alkohol zu sich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stand bei Ihnen eine Zahnbehandlung mit Ausbohren von Amalgam an?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treiben Sie viel Sport, zum Beispiel dreimal in der Woche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gehen Sie regelmäßig in die Sauna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie in verstärktem Maße an Nachtblindheit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie beruflich oder privat psychischen Belastungen ausgesetzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich oft überfordert und angespannt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frauen: Sind Sie schwanger?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Auswertung des Tests

Bitte ermitteln Sie die Anzahl der Antworten:

Anzahl Antworten **Ja**: _____ Anzahl Antworten **Nein**: _____

Je mehr Fragen Sie mit JA beantwortet haben (insbesondere bei mehr als 3), desto kritischer sollten Sie Ihren Zinkbedarf und Ihre Zinkversorgung überdenken. 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 A oder B beantwortet haben, dürfen Sie daraus nicht automatisch eine Sicherheit für Ihre Gesundheit ableiten. Auch der Ausschluss einer Erkrankung kann nur durch einen Arzt erfolgen.