

Magnesium-Checkliste

Der Mineralstoff Magnesium baut Spannungen ab und trägt zur Blutzuckerregulierung bei. Mit der folgenden Checkliste können Sie prüfen, ob Sie unter Magnesiummangel leiden. Setzen Sie für jedes Symptom, das sie in den letzten 4 Wochen an sich beobachtet haben, einen Haken in der Spalte „Ja“.

	ja	nein
Ich esse wenig dunkelgrünes Blattgemüse, Algen, Weizenkleie, Weizenkeime, Mandeln, Cashewkerne und Buchweizen		
Ich bin oft müde.		
Ich kann schlecht einschlafen oder liege nachts wach.		
Ich bin lärmempfindlich.		
Ich habe höchstens einmal am Tag Stuhlgang.		
Ich habe Asthma.		
Ich habe Muskelzucken.		
Ich habe Krämpfe in der Hand oder im Bein.		
Ich habe häufig Kopfschmerzen oder Migräne.		
Ich habe fast jeden Monat prämenstruelle Beschwerden.		
Manchmal fällt mir das Schlucken schwer.		
Ich habe unruhige Beine (restless-leg-syndrom).		
Ich habe Sodbrennen.		
Ich reagiere häufig gereizt.		
Ich bin niedergeschlagen.		
Ich habe Angst.		
Ich habe eine Aufmerksamkeitsstörung.		
Ich habe viel Stress.		
Ich habe Nierensteine.		
Ich habe Herzrhythmusstörungen (Flattern, Aussetzer, Herzrasen)		
Ich bin herzkrank oder habe ein schwaches Herz.		
Ich habe einen Mitralklappenvorfall.		
Ich habe Diabetes.		
Gesamtpunktzahl		

Punktzahl	Diagnose
0-3	Ihr Magnesiumspiegel könnte etwas zu niedrig sein
4 bis 12	Ihr Magnesiumspiegel könnte spürbar zu niedrig sein.
13 oder mehr	Ihr Magnesiumspiegel könnte erheblich zu niedrig sein.

Vitamin-D-Checkliste

Neueren Zahlen zufolge leiden etwa 60% der Deutschen an Vitamin-D-Mangel. Mit der folgenden Checkliste können Sie prüfen, ob Sie ausreichend Vitamin D bekommen. Setzen Sie für jedes Symptom, das Sie in den letzten 4 Wochen an sich beobachtet haben, einen Haken in der Spalte „Ja“.

	ja	nein
Ich arbeite nicht im Freien.		
Ich komme selten an die Sonne.		
Ich verwende fast immer Sonnenschutzcreme.		
Ich leide unter jahreszeitlich bedingten Depressionen (Winter)		
Ich lebe in Mittel- oder Nordeuropa.		
Ich habe eine dunkle Haut.		
Ich bin 60 Jahre oder älter.		
Ich esse keine fettreichen Fische wie Makrelen, Hering oder Sardinen (die wichtigsten Vitamin-D-Lieferanten).		
Meine Muskeln schmerzen oder sind schwach.		
Meine Knochen sind schmerzempfindlich (drücken Sie auf ihr Schienbein – wenn es wehtut, haben Sie Vitamin-D-Mangel).		
Ich habe Arthrose (Vitamin-D-Mangel schwächt die Knochen und begünstigt den Knochenabbau).		
Ich habe Osteoporose.		
Ich hatte mehr als 2 Knochenbrüche oder einen Oberschenkelhalsbruch.		
Mein Verstand und/oder mein Gedächtnis sind nicht mehr so scharf wie einst.		
Ich habe eine Autoimmunkrankheit (z.B. Multiple Sklerose).		
Ich bin infekтанfälliger als andere Menschen.		
Ich habe Prostatakrebs.		
Gesamtpunktzahl		

Punktzahl	Diagnose
0-3	Ihr Vitamin-D-Spiegel könnte etwas zu niedrig sein.
4 oder mehr	Ihr Vitamin-D-Spiegel könnte erheblich zu niedrig sein.

Checkliste zu essenziellen Omega-3-Fettsäuren

Essenzielle Omega-3-Fette sind von großer Bedeutung, um Entzündungen einzudämmen, aber auch zur Regulierung von Blutzucker und Stoffwechsel. Mit der folgenden Checkliste können Sie prüfen, ob Sie genug von den richtigen Fetten zu sich nehmen. Setzen Sie für jedes Symptom, das sie in den letzten 4 Wochen an sich beobachtet haben, einen Haken in der Spalte „Ja“. Danach prüfen Sie in der Auswertung, wie stark Sie betroffen sind.

	ja	nein
Meine Haut juckt leicht, sie ist trocken und schuppig.		
Meine Nägel sind weich, rissig und brüchig.		
Ich habe Schuppen.		
Mein Ohrenschmalz ist hart.		
Ich habe erhabene Pickelchen auf der Rückseite meiner Arme oder im Rumpfbereich.		
Ich habe fast immer Durst.		
Meine Gelenke sind steif und schmerzen.		
Ich habe maximal einmal am Tag Stuhlgang.		
Mein Stuhl ist hell, hart oder übelriechend.		
Ich habe Depressionen, eine Aufmerksamkeitsstörung (mit/ohne Hyperaktivität) und/oder Erinnerungslücken.		
Ich habe Vorfahren aus den norddeutschen Küstengebieten, Skandinavien, Irland, Schottland oder Wales.		
Ich habe Bindegewebszysten in den Brüsten.		
Mein Blutdruck ist höher, als er sein sollte.		
Mein LDL-Cholesterin ist zu hoch, mein HDL-Cholesterin zu niedrig, und meine Triglyceride sind hoch.		
Gesamtpunktzahl		

Punktzahl	Diagnose
0-4	Es könnte Ihnen an Omega-3-Fetten mangeln.
5 bis 7	Es könnte ein mittelgradiger Omega-3-Mangel vorliegen.
8 oder mehr	Es könnte ein erheblicher Omega-3-Fettmangel vorliegen.

Eisenmangel-Checkliste

Müde, schlapp und unkonzentriert? Schon ein leichter Speicher-Eisenmangel kann unspezifische Symptome wie Erschöpfung und Unkonzentriertheit verursachen. Die Checkliste fragt relevante Risikofaktoren für die Entwicklung eines Eisenmangels ab und kann helfen, rechtzeitig eine Eisenspeicherentleerung zu erkennen.

1 a) Wie alt sind Sie ?

15-65 Jahre (0P.) >65 Jahre (1P.) <15 Jahre (2P.)

1 b) Welches Geschlecht haben Sie ?

Männlich (0P.) Weiblich (1P.)

2. Was trifft derzeit bei Ihnen zu?

Ich habe Regelblutungen / keine Regelblutungen (0P.)

Ich stille (2P.)

Ich bin schwanger (2P.)

2 a) Wie lange dauert durchschnittlich Ihre Regelblutung ?

<5 Tage (1P.) >5Tage (2P.)

2 b) Wie stark schützen Sie Ihre Regelblutung ein ?

Eher schwach (1P) normal (2P.) eher stark (4P.)

3. Spenden Sie gelegentlich Blut ?

Nein (0P.) Ja (4P.)

4. Hatten Sie schon einmal Eisenmangel ?

Nein (0P.) Ja (1P.)

4 a) Liegen Ihnen aus den letzten Monaten Laborparameter zu Ihrem Eisenstatus vor ?

Nein, ich kenne keine aktuellen Werte (1P.)

Ja, mein Serum-Ferritin-Wert ist suboptimal (9P.)

Ja, mein Hb-Wert ist suboptimal (12P.)

5. Welche Aussage zum Sport trifft am besten auf Sie zu ?

Ich bin Nichtsportler oder Freizeitsportler (Spazieren, Fahrrad) (0P.)

Ich bin ambitionierter Sportler (organisierte Läufe, Touren) (2P.)

Ich bin Leistungs-Sportler (4P.)

6. Erkennen Sie bei sich folgende Ernährungsgewohnheiten ?

Ich esse generell vergleichsweise wenig, z.B. weil ich keinen Appetit habe oder gerade abnehme (1P.)

Ich verzehre häufig Milchprodukte, Vollwert-/Getreide-/Reis-Produkte oder Hülsenfrüchte, Sojaprodukte (1P.)

Ich esse eher selten Obst und Gemüse oder Vitamin-C-haltige Säfte (1P.)

Ich trinke häufig Kaffee, Schwarztee, Kakao, Milch oder Rotwein (1P.)

Ich esse wenig bis kein Fleisch (3P.)

7. Blutverlust bedeuten immer auch Eisenverluste:

Ich hatte vor kurzem eine OP mit hohem Blutverlust (2P.)

Ich bin in Behandlung wegen chronischer Blutverluste z.B. Teerstuhl, Blut im Stuhl, Magen-Darmgeschwüre (Ulkus), Darmentzündung (M. Crohn, Colitis ulcerosa), starker Regelblutung (5P.)

8. Einige Krankheiten können die Eisenaufnahme / Eisenverwertbarkeit beeinflussen und zu Eisenmangel führen:

Herzschwäche, Herzinsuffizienz (1P.)

Chronische Husten = COPD (2P.)

Restless-legs-Syndrom (2P.):

Magengeschwür (3P.)

chronisch-entzündliche Darmerkrankung (4P.)

Zöliakie (4P.)

9. Einige Medikamente beeinflussen den Eisenstoffwechsel:

Cortison (1P.)

Ibuprofen, Diclofenac oder Blutverdünner wie ASS (2P.)

Entsäuernde Magenmittel / Antazida (2P.)

Calcium-/Zink-/Magnesium-Präparate oder Multivitamin-/

Mineralstoffpräparate mit diesen Stoffen (2P.)

10. Haben Sie in letzter Zeit häufiger folgende Symptome festgestellt?

Höhere Infektanfälligkeit (1P.)

generelles Müdigkeitsgefühl, Schläppheit (1P.)

Konzentrationsschwäche, schlechtere Merkfähigkeit (1P.)

häufige Schlafstörungen (2P.)

Blässe von Haut und Schleimhäuten (2P.)

Brüchige, abgeflachte Fingernägel (2P.)

Haarausfall, gespaltene Haare (2P.)

Mundwinkelrisse (2P.)

schnellere körperliche Erschöpfung, z.B. Herzklopfen oder Kurzatmigkeit nach leichter körperlicher Belastung wie Treppensteigen (4P.)

Bitte addieren Sie alle zutreffenden Punkte in den Klammern.

Punkte	Auswertung
0 bis 4	Die Wahrscheinlichkeit für ein erhöhtes Eisenmangelrisiko ist gering.
5 bis 12	Es treffen einige der bekannten Risikofaktoren für Eisenmangel zu. Eventuelle kann eine Eisen-Unterversorgung vorliegen. Achten Sie auf eisenreiche Ernährung.
Ab 12	Viele der bekannten Risikofaktoren für Eisenmangel treffen zu. Klären Sie Ihre Situation mit einem Arzt ab und achten Sie auf eisenreiche Ernährung.