

Die Checkliste zu oxidativem Stress / Antioxidantienmangel

Freie Radikale oder oxidativer Stress können den Stoffwechsel ausbremsen und Gewichtszunahme, Diabetes und Alterung Vorschub leisten. Mit dem folgenden Test können Sie herausfinden, ob Ihr Risiko für oxidativen Stress ungewöhnlich hoch ist. Setzen Sie für jedes Symptom, das Sie im letzten Monat an sich beobachtet haben, einen Haken in die Spalte „Ja“. Danach prüfen Sie die Gesamtpunktzahl in der Auswertung.

	Ja	Nein
Ich treibe nicht regelmäßig oder aber sehr viel Sport (mehr als 15 Stunden pro Woche).		
Ich habe Übergewicht (BMI über 25).		
Ich bin regelmäßig erschöpft.		
Ich schlafe nachts weniger als 8 Stunden.		
Ich habe regelmäßig Schmerzen in tiefen Muskelschichten oder in den Gelenken.		
Ich reagiere empfindlich auf Parfüm, Rauch oder andere Chemikalien oder Dämpfe.		
Ich bin zu Hause oder bei der Arbeit einer relativ hohen Umweltbelastung ausgesetzt (Umweltverschmutzung, Chemikalien..)		
Ich trinke mehr als 3 Gläser Alkohol pro Woche.		
Ich rauche Zigaretten, Zigarren oder anderes.		
Bei der Arbeit oder zu Hause bin ich relativ oft zum Passivrauchen gezwungen.		
Ich verwende keine Sonnenschutzmittel, sonne mich gern oder gehe ins Solarium.		
Ich würde mein Leben als sehr stressig einstufen.		
Ich esse weniger als fünf Portionen kräftig gefärbtes Obst und Gemüse pro Tag.		
Ich esse häufig Frittiertes, Margarine oder viel tierisches Fett (Fleisch, Käse usw.).		
Ich esse öfter als zweimal pro Woche Weißmehlprodukte und Zucker.		
Ich bin chronisch erkältet und neige zu Aphten, Herpes u.a. Infekten.		
Ich nehme keine Antioxidantien oder Vitamine ein.		
Ich verwende frei verkäufliche Arzneimittel und/oder Genussmittel.		
Ich habe Gelenkentzündungen oder Allergien.		
Ich habe Diabetes oder bin herzkrank.		
Gesamtpunktzahl		

Punkte	Auswertung
0 bis 9	Es könnte eine leichte Belastung durch oxidativen Stress vorliegen.
Ab 10	Bei Ihnen könnte eine ausgeprägte Belastung durch oxidativen Stress vorliegen.