

Fragen bei Verdacht auf Vitamin-D-Mangel

	JA	NEIN
1 Meine Fingernägel haben kleine weiße Flecken, Punkte oder Querlinien	1	0
2 Meine Fingernägel sind brüchig und reißen leicht ein	1	0
3 Ich bin ständig müde	1	0
4 Ich bin ständig schlapp	1	0
5 Ich bin ständig antriebslos	1	0
6 Ich kann mich nicht mehr richtig freuen	1	0
7 Ich habe Verspannungen und Muskelschmerzen im Nacken	1	0
8 Ich habe Rückenschmerzen bei längerem Stehen, die im Liegen verschwinden	1	0
9 Ich habe Kreuzschmerzen bei längerem Stehen, die im Liegen verschwinden	1	0
10 Ich habe Hüftschmerzen bei längerem Stehen, die im Liegen verschwinden	1	0
11 Ich habe Leistenschmerzen bei längerem Stehen, die im Liegen verschwinden	1	0
12 Ich habe Fußschmerzen bei längerem Stehen, die im Liegen verschwinden	1	0
13 Ich habe ständig Kopfschmerzen	1	0
14 Ich habe Kopfschmerzen beim Aufstehen, die im Liegen verschwinden	1	0
15 Ich habe Kopfschmerzen bei Anstrengung, die im Liegen verschwinden	1	0
16 Mir ist übel beim Aufstehen, Liegen bessert	1	0
17 Mir ist übel bei Anstrengung, Liegen bessert	1	0
18 Mir wird leicht schwarz vor Augen beim Aufstehen	1	0
19 Mir wird leicht schwindelig bei Anstrengung	1	0
20 Ich habe häufig Zucken der Augenlider	1	0
21 Ich neige zu Krämpfen in den Armen	1	0
22 Ich neige zu Krämpfen in den Oberschenkeln	1	0
23 Ich neige zu Wadenkrämpfen	1	0
24 Ich leide häufig an Erkältungen	1	0
25 Ich muss häufig nießen	1	0
26 Ich neige zu Allergien	1	0
27 Ich neige zu Sonnenallergien	1	0
28 In der Mittagssonne bekomme ich leicht Kopfweh	1	0
29 In der Mittagssonne bekomme ich leicht Kreislaufbeschwerden	1	0
30 Ich meide die Sonne und gehe lieber in den Schatten	1	0

Auswertung

20-30 Punkte – Vitamin-D-Mangel ist sehr wahrscheinlich

10-20 Punkte – Vitamin-D-Mangel ist wahrscheinlich

5-10 Punkte – Vitamin-D-Mangel ist möglich

0- 5 Punkte – Vitamin-D-Mangel ist eher unwahrscheinlich