

## Vitalstoff Check

**JA**

**Nein**

Essen Sie weniger als 3x täglich Gemüse, Obst, Salat?

Essen Sie täglich, oder mehrmals wöchentlich Fleisch oder Wurstwaren?

Trinken Sie täglich mehr als 4 Tassen koffeinhaltigen Kaffee?

Nehmen Sie täglich Süßwaren zu sich?

Essen Sie häufig im Restaurant, in der Kantine oder im Imbiss?

Trinken Sie mehr als 3x pro Woche Alkohol (Bier, Wein)?

Rauchen Sie regelmäßig mehr als 5 Zigaretten am Tag?

Üben Sie regelmäßig schwere körperliche Arbeit aus?

Leben oder arbeiten Sie in einer größeren Stadt?

Haben Sie eine Sehschwäche und tragen Sie regelmäßig eine Sehhilfe?

Sind Sie häufiger erkältet oder haben Schnupfen?

Fühlen Sie sich häufig müde und abgespannt?

## Bewertung Checkliste Vitalstoffe

Wenn Sie nur einmal mit Ja antworten, ist eine Ergänzung mit Vitalstoffen für Sie noch nicht sinnvoll. Bei mehr als einer Antwort mit Ja kann es absolut sinnvoll sein, das Sie Ihre Ernährung mit Vitalstoffen ergänzen. Haben Sie mehr als 6 Fragen mit Ja beantwortet, ist eine komplette Untersuchung in unserer Praxis dringend anzuraten.



**Heilpraxis Gayer & Aichholz**  
**Oberer Marktplatz 3**  
**73614 Schorndorf**  
**Tel: 07181/938440,**  
**Fax: 07181/9384419**  
**[www.Gayer-Aichholz.de](http://www.Gayer-Aichholz.de)**  
**eMail: [Heilpraxis @Gayer.de](mailto:Heilpraxis@Gayer.de)**