

# FRAGEBOGEN ZU OMEGA-3:

## HABEN SIE EINE DER FOLGENDEN BESCHWERDEN/ERKRANKUNGEN?

### Herz- Kreislauf:

- Herz- Kreislauf Erkrankung
- Bluthochdruck
- Blutfette
- schlechte Triglyceridwerte
- schlechte Cholesterinwerte
- Probleme mit Aufnahme und Verwertung von Nährstoffen, besonders von Kalzium und Phosphor
- chronische Entzündungsgeschehen
- ich bin momentan Schwanger

### Nerven/Psych:

- Hirn-/Nervenfunktion eingeschr.
- Verstimmungen
- Niedergeschlagenheit
- Sehkraft

### Immunsystem:

- Allergien
- Unverträglichkeiten
- Immunschwäche

### Sonstiges:

- Zahnprobleme
- Knochenprobleme
- Muskelprobleme
- Probleme mit der Zellteilung
- Probleme mit oxydativem Stress

### Auswertung:

**keine Frage angekreuzt:** vermutlich ernähren Sie sich gut und haben keinen erhöhten Omega-3 Bedarf.

Wenn Sie dennoch genau Bescheid wissen wollen, machen sie einen Bluttest!

**1 - 3 Fragen angekreuzt:** vermutlich haben Sie Bedarf an einer Omega-3 Substitution. Machen Sie einen Bluttest um festzustellen, wie hoch er ist!

**mehr als 3 Fragen angekreuzt:** Vermutlich haben sie hohen Omega-3 Bedarf! Machen Sie auf jeden Fall einen Test!

## PERSÖNLICHE INFORMATIONEN:

Name: .....

.....

Adresse: .....

.....

Telefon: .....

Email: .....



# FRAGEBOGEN ZU OMEGA-3:

## HABEN SIE EINE DER FOLGENDEN BESCHWERDEN/ERKRANKUNGEN?

### Herz- Kreislauf:

- Herz- Kreislauf Erkrankung
- Bluthochdruck
- Blutfette
- schlechte Triglyceridwerte
- schlechte Cholesterinwerte
- Probleme mit Aufnahme und Verwertung von Nährstoffen, besonders von Kalzium und Phosphor
- chronische Entzündungsgeschehen
- ich bin momentan Schwanger

### Nerven/Psych:

- Hirn-/Nervenfunktion eingeschr.
- Verstimmungen
- Niedergeschlagenheit
- Sehkraft

### Immunsystem:

- Allergien
- Unverträglichkeiten
- Immunschwäche

### Sonstiges:

- Zahnprobleme
- Knochenprobleme
- Muskelprobleme
- Probleme mit der Zellteilung
- Probleme mit oxydativem Stress

### Auswertung:

**keine Frage angekreuzt:** vermutlich ernähren Sie sich gut und haben keinen erhöhten Omega-3 Bedarf.

Wenn Sie dennoch genau Bescheid wissen wollen, machen sie einen Bluttest!

**1 - 3 Fragen angekreuzt:** vermutlich haben Sie Bedarf an einer Omega-3 Substitution. Machen Sie einen Bluttest um festzustellen, wie hoch er ist!

**mehr als 3 Fragen angekreuzt:** Vermutlich haben sie hohen Omega-3 Bedarf! Machen Sie auf jeden Fall einen Test!

## PERSÖNLICHE INFORMATIONEN:

Name: .....

.....

Adresse: .....

.....

Telefon: .....

Email: .....

