

PATIENTENFRAGEBOGEN - OXIDATIVER STRESS

1. Fragen zur Befindlichkeit:

- Leiden Sie häufig unter Antriebsschwäche oder Müdigkeit? ja nein
- Fühlen Sie sich öfters nicht "voll leistungsfähig"? ja nein
- Haben Sie häufiger als 1-2 mal im Jahr einen Infekt? ja nein
- Sind sie schwanger? ja nein
- Leiden Sie an einer chronischen Erkrankung? ja nein

2. Fragen zu den Lebensgewohnheiten:

- Sind Sie Raucher? ja nein
- Sind Sie "Passivrauch" ausgesetzt? ja nein
- Trinken Sie regelmäßig Alkohol? ja nein
- Treiben Sie weniger als 2-3 Stunden Sport in der Woche? ja nein
- Hatten Sie schon öfters einen Sonnenbrand? ja nein
- Gehen Sie regelmäßig in ein Solarium? ja nein

3. Fragen zu äußeren Umwelteinflüssen:

- Lassen Sie sich schnell unter Druck setzen? ja nein
- Haben Sie oft Stress am Arbeitsplatz oder in der Familie? ja nein
- Sind Sie Auto- oder Industrieabgasen ausgesetzt? ja nein
- Sind Sie am Arbeitsplatz Schadstoffen ausgesetzt? ja nein
- Liegt bei Ihnen eine Amalgambelastung vor? ja nein
- Wurden Sie in der Vergangenheit häufig geröntgt? ja nein
- Gehören Sie der Gruppe der "Vielflieger" an? ja nein

4. Fragen zur Medikamenteneinnahme und Vorsorge

- Nehmen Sie regelmäßig Medikamente oder Hormonpräparate? ja nein
- Nehmen Sie die Anti-Baby-Pille? ja nein
- Gehen Sie nur unregelmäßig oder gar nicht zur Krebsvorsorge? ja nein

4. Fragen zur Ernährung / Vitalstoffzufuhr:

- Essen Sie täglich weniger als fünf Portionen Obst und Gemüse? ja nein
- Trinken Sie selten/keine Frucht- und Gemüsesäfte? ja nein

Sollten Sie nach Beantwortung der Fragen feststellen, dass Sie mehr als 10 Fragen mit ja beantwortet haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen, ob Sie unter oxidativem Stress leiden.

Oxidativer Stress wird verursacht durch freie Radikale. Sie sind beteiligt an zahlreichen Erkrankungen sowie vorzeitiger Alterung.