

Mein persönlicher Test (Check-up)

	Gar nicht nie	etwas manchmal	ziemlich oft	stark regelmäßig
1. Berufliche Situation				
• Arbeitsplatz an der frischen Luft	4	3	2	1
• Arbeitsplatz in geschlossenen Räumen mit viel Technik (PC, Fax) Betonbauweise	1	2	3	4
• Stressige Arbeitsbedingungen	1	2	3	4
• Regelmäßige Belastung mit Umweltgiften (Rauch, Abgase, Teer o. Lösungsmittel)	1	2	3	4
• Häufige Flüge („Kosmische Strahlung“, Flugpersonal)	1	2	3	4
2. Ernährungsgewohnheiten				
• Viel frisches Obst und frisch zubereitete Gemüsemahlzeiten	4	3	2	1
• Kantinenessen (Mensa)	1	2	3	4
• Fastfood	1	2	3	4
• Viele Süßigkeiten	1	2	3	4
• Rauchen	0	2	3	4
3. Freizeit				
• Regelmäßiger Freizeitsport	4	3	2	1
• Leistungssport	1	2	3	4
4. Persönliche Daten				
• Alter: unter 30: 1 unter 40: 2 unter 50: 3 über 50: 4				
• Gewicht: Normgewicht: 1 Untergewicht: 2 Übergewicht: 3				

TESTAUSWERTUNG
(Individuelles Schutzprogramm)

PUNKTZAHL	unter 25	25-36	37-48	über 48
• Vitamin C 1500mg	250mg	500mg	750mg	1000-
• Vitamin E (1mg = 1IE)	30mg	100mg	200mg	400-400mg
• Selen	50myg	100myg	200myg	400-700myg
• Vitamin B2 (Riboflavin)	2mg	5mg	10mg	25-50mg
• Zink	5mg	5mg	10mg	13-30mg
• Vitamin B3 (Nikotinsäure/-amid)	50mg	100mg	100mg	250mg
• Betacarotin (Provitamin A)	1mg	2mg	5mg	10mg
• Coenzym Q10	10mg	20mg	50mg	100mg