



## YVONNE ISABELLA LÖHNER

---

DIE PRÄVENTIONS-EXPERTIN

### Sind Sie ausreichend mit Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt?

- Zählen Sie zu den älteren Menschen (über 60 Jahre)?
- Treiben Sie regelmäßig Sport?
- Gehen Sie regelmäßig in die Sauna?
- Schwitzen Sie schnell?
- Trinken Sie regelmäßig Alkohol?
- Sind Sie Vegetarier?
- Unterziehen Sie sich häufiger Diäten und Fastenkuren?
- Bevorzugen Sie Weißmehlprodukte?
- Konsumieren Sie viel Fett (auch versteckte Fette z.B. in Wurst/Käse)
- Trinken Sie viel Kaffee oder Tee?
- Rauchen Sie?
- Stehen Sie häufig unter Stress?
- Nehmen Sie Medikamente ein?
- Leiden Sie unter einer Darmerkrankung?
- Sind Sie Diabetiker?
- Wurde bei Ihnen Rheuma oder Osteoporose diagnostiziert?

- **Auswertung:** Wenn Sie mehr Fragen mit ja beantwortet haben, umso höher ist Ihr Bedarf an Mineralstoffen und Spurenelementen. In diesen Fällen sollten Sie ganz besonders auf eine ausreichende Zufuhr achten.