

TEST – Bist du reif für Sauerstoff?

Hier sind 25 Fragen für dich:

Wenn du einige davon mit **Ja** beantwortest, solltest du vielleicht einmal am Sauerstoff „schnuppern“.

1. Fühlst du dich im Alltag häufig müde und energielos?
2. Stehst du im Beruf oft unter enormem Druck oder bist du von ständiger Hektik umgeben?
3. Empfindest du deine Aufgaben manchmal als zu leicht oder langweilig?
4. Reagierst du schnell gereizt, selbst bei banalen Anlässen?
5. Bereitest dir das Treppensteigen schon nach kurzen Strecken Atemnot?
6. Leidest du regelmäßig unter Traurigkeit oder fehlendem Antrieb?
7. Neigst du dazu, dich mehrmals im Jahr zu erkälten?
8. Verspürst du manchmal Unruhe oder Druck im Brustbereich ohne erkennbaren Grund?
9. Rauchst du?
10. Hast du ständig kalte Hände oder Füße?
11. Vergisst du häufig Namen?
12. Passiert es dir, dass du plötzlich vergisst, was du dringend erledigen wolltest?
13. Fällt es dir schwer, beim Essen oder Trinken Maß zu halten?
14. Besteht deine Ernährung hauptsächlich aus Fastfood?
15. Tritt bei längeren Spaziergängen oder Wanderungen Krampfartiges in deinen Unterschenkeln auf?
16. Hast du mit Schwindelgefühlen oder Ohrensausen zu kämpfen?
17. Hat sich dein Hörvermögen im letzten Jahr verschlechtert?
18. Hast du in letzter Zeit eine Abnahme deiner Sehkraft bemerkt?
19. Leidest du unter Schlafstörungen?
20. Verbringst du zu wenig Zeit im Freien – also weniger als zweimal pro Woche mindestens 30 Minuten?
21. Leidest du regelmäßig unter Migräne oder Kopfschmerzen?
22. Hast du Probleme mit zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck?
23. Plagen dich Gelenkbeschwerden?
24. Leidest du unter einer Allergie?
25. Steht bei dir eine Operation bevor oder hast du kürzlich eine hinter dir?

Gesund und Fit bis ins hohe Alter

Hermann Keppler

Möwe-Verlag Idstein

ISBN: [3925127151](#)

DEM LEBEN MEHR JAHRE - DEN JAHREN MEHR LEBEN

Stärken. Schützen. Genießen.