

● Immunsystem intakt?

Bitte kreuzen Sie das Kästchen an, wenn Sie eine Frage mit „Ja“ beantworten.

- Haben Sie eine Allergie (Heuschnupfen, Pollenallergie etc.) oder andere chronische Krankheiten, z. B. Asthma, Rheuma, Bluthochdruck, Diabetes?
- Treten öfter als dreimal im Jahr Erkältungen auf, und dauern Sie länger als 14 Tage?
- Hatten Sie in der kalten Jahreszeit einen Husten, der gar nicht mehr aufhören wollte?
- Hatten Sie in den letzten Jahren Entzündungen der Mundschleimhaut oder Hautausschläge?
- Kommen Pilzinfektionen an der Haut (z. B. Fußpilz, Bartflechte) oder an den Schleimhäuten häufiger vor?
- Treten Lippen- oder Herpesbläschen auch an anderen Körperstellen auf?
- Wurde bei Ihnen schon einmal eine Gürtelrose (Herpes Zoster) beobachtet?
- Haben Sie Verdauungsstörungen?
- Nehmen Sie täglich Medikamente?
- Leiden Sie an Durchblutungsstörungen oder anderen Herz-Kreislauf-Schäden?
- Sind Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Allergien u. ä. in Ihrer Familie (Eltern, Geschwister) sehr verbreitet?
- Hat Ihr(e) Partner(in) eine chronische Krankheit?
- Ist Ihre letzte ärztliche Untersuchung länger als 3 Jahre her?
- Haben Sie schon längere Zeit Sorgen? Fühlen Sie sich von Ihren Sorgen niedergedrückt?
- Fällt es Ihnen schwer, sich auszuruhen und zu entspannen?
- Haben Sie viel Stress?
- Leben Sie allein? Sind Sie schon längere Zeit Single?
- Fehlen Ihnen berufliche und private Perspektiven?
Hat sich Ihre finanzielle Situation in den letzten zehn Monaten deutlich verschlechtert? Sind Sie arbeitslos?
- Sind Sie leicht müde und erschöpft? Leiden Sie unter Konzentrationsstörungen oder Gedächtnisschwäche?
- Haben Sie – was Ihr Befinden angeht – in den letzten Wochen, Monaten oder sogar Jahren deutliche Verschlechterung feststellen müssen?
- Rauchen Sie? Mehr als 20 Zigaretten am Tag?

- Trinken Sie viel Alkohol? Täglich?
- Sind Sie stark übergewichtig?
- Ernähren Sie sich zu fett und zu unausgewogen?
- Treiben Sie seltener als einmal die Woche Sport?
- Kommen Sie bei schwerer Arbeit leicht außer Atem?
- Arbeiten Sie viel in geheizten oder klimatisierten Räumen?
- Halten Sie sich wenig an der frischen Luft auf? Gehen Sie seltener als zwei- bis dreimal in der Woche spazieren, wandern, Fahrrad fahren?

Auswertung

Sollen Sie insgesamt mehr als fünf dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, dann ist Ihr Immunsystem geschwächt, und Sie sollten sich überlegen, wie Sie Ihre ungesunde Lebensweise ändern können. Wenn Sie zusätzlich älter als 50 Jahre alt sind, ist Ihr Risiko deutlich erhöht.

Schwächen im körperlichen Bereich

Wenn Sie an einer chronischen Krankheit oder an häufigen Erkältungen oder Infektionen leiden, dann ist Ihr Immunsystem besonders beansprucht, eventuell sogar überfordert und wahrscheinlich bereits deutlich geschwächt.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über geeignete Maßnahmen.