

Selbsttest zum Immunsystem:

Bitte wählen Sie jeweils die Antwort aus, mit der Sie sich am besten identifizieren können und seien Sie ehrlich mit sich selbst.

1. Essen Sie gesund?

- A) Ja, ich koche täglich frisch, mein Schwerpunkt liegt auf eiweißreicher Kost mit viel frischem Obst und Gemüse.
- B) Wenn ich Zeit habe, koche ich mit frischen Zutaten gesundes Essen, aber das klappt nicht regelmäßig.
- C) Leider „sündige“ ich oft beim Essen, obwohl ich das hinterher bereue und habe auch nicht genügend Zeit, immer alles frisch zu kochen. Oft gibt es Fertignahrung, damit es schnell geht.
- D) Ich achte nicht sonderlich viel auf meine Ernährung

2. Ist Ihre Verdauung in Ordnung?

- A) Ja, da habe ich gar keine Probleme, ich vertrage jedes Essen und habe regelmäßigen und unauffälligen Stuhlgang.
- B) Eigentlich habe ich keine Probleme, aber es gibt mehrere Nahrungsmittel, die bei mir zu starken Blähungen und Unwohlsein oder zu Durchfall führen.
- C) Ich fühle mich nach dem Essen oft unwohl und müde.
- D) Ich wurde bereits wegen Verdauungsbeschwerden behandelt.

3. Schlafen Sie ausreichend?

- A) Ja, ich habe meine sieben bis acht Stunden Schlaf in der Nacht.
- B) Nicht immer. Ich schaffe es oft nicht, pünktlich ins Bett zu gehen, habe Einschlafprobleme und wache dann auch öfter auf.
- C) Nein, ich bin schon froh, wenn ich fünf bis sechs Stunden am Stück schlafen kann.
- D) Mein Schlaf ist eine Katastrophe.

4. Wie beurteilen Sie Ihre Leistungsfähigkeit?

- A) Ich bin mit meiner Leistungsfähigkeit voll zufrieden.
- B) Ich bin nicht mehr so belastbar wie früher, aber ich kann die von mir geforderte Leistung noch erbringen.
- C) Anstrengungen ermüden mich inzwischen mehr und ich habe einige Aktivitäten, wie zum Beispiel Sport, daher reduziert.
- D) Ich leide oft unter Antriebslosigkeit, Müdigkeit oder Konzentrationsschwäche.
Diese wird auch nach kurzen Ruhepausen nicht wirklich besser.

5. Wie sieht es mit Ihrem Stresspegel auf der Arbeit aus?

- A) Stress empfinde ich eher als Ansporn und komme gut damit zurecht.
- B) Ja, mein Job nimmt mich ziemlich in Anspruch. Deshalb bin ich oft gestresst. In

meiner Freizeit komme ich dann aber wieder zur Ruhe.

- C) Nach der Arbeit bin ich so erschöpft, dass ich meine aktive Freizeitgestaltung am Abend reduziert habe.
- D) Meine Arbeit stresst mich so, dass dies meine Lebensqualität stark beeinträchtigt.

6.Haben Sie Sorgen?

- A) Ich habe gottseidank keine Sorgen, mit denen ich nicht gut umgehen könnte.
- B) Ja, es gibt bei mir einige Sorgen, die mich belasten, aber ich kann zwischendurch auch mal davon abschalten.
- C) Ja, ich mache mir große Sorgen und manchmal fühle ich mich davon ganz erdrückt.

7.Schauen Sie ausreichend nach sich selbst?

- A) Ja, ich übe regelmäßig mindestens 1 Hobby aus und weiß ansonsten auch sehr gut, wie ich mir positive Erlebnisse verschaffen kann.
- B) Ich schaffe es hin und wieder, mir eine Auszeit zu gönnen, aber für mehr fehlt mir einfach die Zeit.
- C) An mich denke ich viel zu selten, dazu fehlt einfach die Zeit, weil ich mich um andere kümmern muss.
- D) Ich kann mich nicht erinnern, wann ich das letzte Mal Zeit für mich selbst hatte.

8.Wie geht es Ihnen in Ihrer Partnerschaft?

- A) Das Zusammensein mit meinem Partner gibt mir viel Kraft, wir unterstützen uns gegenseitig in allen Dingen. Ich fühle mich glücklich mit meinem Partner.
- B) So glücklich wie am Anfang sind wir nicht mehr, aber wir kommen meistens gut miteinander aus.
- C) Es gibt viele unausgesprochene Probleme zwischen uns. Eigentlich leben wir vor allem nebeneinander her.
- D) Meine Partnerschaft ist eigentlich ein unerträglicher Zustand für mich.

9.Welche Bedeutung hat körperliche Aktivität für Sie?

- A) Ich liebe Bewegung im Freien oder gehe regelmäßig einer anderen sportlichen Tätigkeit nach.
- B) Der gute Wille ist immer da, aber öfter schaffe ich es einfach nicht, weil ich zu müde oder zu gestresst bin.
- C) Nein, dazu fehlt mir einfach die Zeit.
- D) Sport interessiert mich grundsätzlich nicht.

10.Sind Sie öfter als zweimal pro Jahr erkältet?

- A) Nein, ich bin nur ganz selten erkältet
- B) Trotz ausreichender Vorsorge erwischt mich manchmal eine Erkältung.
- C) Ja, ich bin sehr oft erkältet und fange mir aus meiner Umgebung alles ein.

Sie haben es sicher bemerkt.....je häufiger die Antwort A auf Sie zutrifft, desto wahrscheinlicher haben Sie ein gut funktionierendes Immunsystem, was Sie im Falle einer Krankheit ausreichend schützt. Sollte aber oft die Antwort C oder D auf Sie zutreffen, desto eher können Sie noch Ihr Immunsystem stärken.