

## FRAGEBOGEN

# WIE GUT IST IHR IMMUNSYSTEM?

(Seite 163, *Eat Yourself Healthy*, Dr. Megan Rossi)

Wie wir in Kapitel 1 gelernt haben, spielt die Darmflora eine wichtige Rolle für die Funktion unseres Immunsystems. Grund genug, uns das Immunsystem genauer anzuschauen. Überlegen Sie einmal, wie oft Sie im Lauf der letzten zwölf Monate die folgenden Beschwerden hatten. Wenn Sie von Einigen noch nie gehört haben, waren Sie höchstwahrscheinlich nicht davon betroffen. Das ist gut. Kreisen Sie in jeder Zeile eine Zahl ein.

	nie	ein- oder zweimal	gelegentlich	regelmäßig	häufig
1. Halsschmerzen	4	3	2	1	0
2. Kopfschmerzen	4	3	2	1	0
3. Grippe	4	3	2	1	0
4. Schnupfen	4	3	2	1	0
5. Husten	4	3	2	1	0
6. Fieberbläschen	4	3	2	1	0
7. Furunkel	4	3	2	1	0
8. Leichtes Fieber	4	3	2	1	0
9. Warzen	4	3	2	1	0
10. Lungenentzündung	4	3	2	1	0
11. Bronchitis	4	3	2	1	0
12. Nebenhöhlenentzündung	4	3	2	1	0
13. Plötzliches hohes Fieber	4	3	2	1	0
14. Infektion der Ohren	4	3	2	1	0
15. Durchfall (nicht aufgrund von Reizdarmsyndrom oder einer chronischen Erkrankung)	4	3	2	1	0
16. Hirnhautentzündung	4	3	2	1	0
17. Infektion der Augen	4	3	2	1	0
18. Sepsis (Blutvergiftung)	4	3	2	1	0
19. Langsame Wundheilung	4	3	2	1	0

Ihr Ergebnis: \_\_\_\_\_

**Auswertung:**

Sehr schwach

Sehr stark

**0 Punkte**



**76 Punkte**

Wie kommt die Leistungstärke des Immunsystems zustande? Über manche Faktoren wie die genetische Veranlagung haben wir keine Kontrolle. Andere, beispielsweise den Zustand unserer Darmflora, können wir beeinflussen. Wenn Ihr Immunsystem eher zur schwächeren Seite der Skala neigt, sollten Sie es durch die richtige Ernährung (siehe Kapitel 8) gut versorgen und ihm ausreichend Ruhe gönnen (siehe Kapitel 7).