

vital-test präsentiert von

orthomol immun



Gesund bleiben, gesund werden

*Wie sehr wir unser Immunsystem brauchen,
bemerken wir erst, wenn es schwächelt.
Lassen Sie es nicht so weit kommen*

So arbeitet das Immunsystem

Als unsere persönliche Gesundheitsversicherung fangen unsere Abwehrkräfte Tag und Nacht Schadstoffe und Krankheitserreger ab, schützen uns vor Infektionen – oder treiben den Heilungsprozess voran. Doch verschiedene Faktoren können Lücken in dieses Schutzsystem reißen. Nicht weiter schlimm, wenn uns dann nur für ein paar Tage eine Erkältung oder ein Magen-Darm-Infekt erwischt. Doch unsere Abwehrkräfte müssen auch bei gefährlicheren Infektionen oder ernstesten Krankheiten eingreifen.

So hilft vital

Gesundheit entsteht in Teamwork. Ihr persönlicher Lebensstil steuert einiges dazu bei, z. B. Stress, Schlaf, Sport oder Ernährung. Aber auch chronische Erkrankungen oder Medikamente spielen eine Rolle. Es gilt, Ihre individuellen Risikofaktoren zu erkennen. Manche können Sie ausschalten, bei anderen finden Sie vielleicht eine Möglichkeit, sie auszugleichen. Mit unserem Test erkennen Sie, wie fit Ihr Immunsystem ist und – wenn bestimmte Punkte in Ihrer derzeitigen Lebenssituation ausbaufähig sind – was Sie tun können, um es zu stärken.

So funktioniert der Test

Kreuzen Sie pro Frage jeweils die eine Antwort an, die auf Sie zutrifft oder die Ihre Lage am ehesten beschreibt. Zählen Sie anschließend Ihre Punkte zusammen (Auflösung auf der rechten Seite).



Test

Wie alt sind Sie?

- 1 Unter 65 Jahre
- 3 Über 65 Jahre

Leiden Sie häufiger an Infekten (z. B. Erkältungen, Blasenentzündungen, Herpes)?

- 4 Ja, regelmäßig mehrmals im Jahr
- 2 Ja, ab und zu mal
- 1 Ganz selten
- 0 Nein, nie

Wie steht es um Ihren Impfstatus?

- 2 Ich wurde als Kind gegen die gängigen Kinderkrankheiten geimpft, habe meinen Status aber ewig nicht überprüfen lassen
- 4 Keine Ahnung
- 1 Ich bin geimpft und lasse regelmäßig Auffrischungen machen
- 4 Ich bin strikt gegen Impfungen

