

Gut gewappnet – oder nicht?



Mit dem Test haben Sie Lebensstil und -umstände auf den Prüfstand gestellt. Ihre Punktzahl verrät Ihnen, wie es momentan um Ihre Abwehrkräfte bestellt ist

Welche Punktzahl haben Sie erreicht? Sie gibt Auskunft über Ihre derzeitige Immunpower. Weil so viele Teilaspekte Einfluss nehmen, könnte Ihr Ergebnis zu einem späteren Zeitpunkt schon wieder ganz anders ausfallen. Machen Sie den Test doch einfach in ein paar Monaten noch einmal – und schauen Sie, ob sich etwas getan hat.

10–20 Punkte

Glückwunsch, Ihre Immunpower kann sich sehen lassen

Bei Ihnen funktioniert das innere Gesundheitsmanagement so, wie es soll. Tauchen Erreger auf, machen Immunzellen die Angreifer unschädlich. Während das natürliche Abwehrprogramm läuft, fühlen Sie sich vielleicht etwas angeschlagen, haben es aber schnell überstanden. An diesem Selbstheilungsprozess sind eine ganze Reihe von Organen beteiligt, deshalb heißt es auch ImmunSYSTEM. Das Abwehr-Netzwerk funktioniert am besten, wenn alle Teammitglieder – Lymphe, Knochenmark, Blut, Milz, Darm, Thymusdrüse – unbehelligt ihre Arbeit verrichten können. Was Sie dazu beitragen können? Behalten Sie Ihren gesunden Lebensstil bei!

21–45 Punkte

Sie sind gut geschützt. Aber achten Sie darauf, dass es auch so bleibt

Im Allgemeinen kommt Ihr Immunsystem gut zurecht. Damit sich das nicht ändert, sollten Sie Ihre Risikofaktoren kennen, die das Immunsystem schwächen. Schauen Sie mal auf Ihre Einzelergebnisse: Die Antworten, die Ihnen drei oder vier Punkte auf einmal eingebracht haben, lassen die Abwehrkräfte auf Dauer in die Knie gehen. Doch Sie können die drei Hauptsäulen, die das Immunsystem tragen, durch kleine Verhaltensänderungen stabilisieren. Woran hapert es bei Ihnen? Bei der Ernährung (Säule Nr. 1) kommt es auf möglichst frische Zutaten an, die Sie mit allen wichtigen Vitalstoffen versorgen. Bewegung (Säule Nr. 2), am besten regelmäßig und an der frischen Luft, bringt das sauerstoffgeflutete Blut in Wallung. Davon profitiert der gesamte Organismus. Und schließlich Säule Nr. 3: Entspannung. Ein Gummiband, das zu lange zu sehr gedehnt wird, reißt auch irgendwann. Lernen Sie, lockerzulassen.

46–70 Punkte

Ihr Immunsystem braucht dringend Unterstützung

Hand aufs Herz: Sie wissen selbst, dass Ihre Lage nicht gerade gut aussieht. Ob es schlechte Angewohnheiten sind – einseitige Ernährung, Rauchen, Alkoholkonsum – oder Krankheiten, mit denen sich Ihr Körper auseinandersetzen muss, das Immunsystem kommt einfach nicht mehr hinterher. Irgendwann löst ein Infekt den nächsten ab und Sie finden nicht zu alter Kraft zurück. Ziehen Sie die Notbremse und ändern Sie, was in Ihrer Macht steht – Ihren Lebensstil. Wie das gehen soll? Unsere Tipps auf der Rückseite dieses Bogens weisen Ihnen den Weg. Achten Sie vor allem darauf, Ihren Körper mit ausreichend Vitalstoffen zu versorgen, sich mehr zu bewegen und Ruhepausen in den Alltag zu integrieren. Verlieren Sie nicht den Mut. Zwar lassen sich Stress oder Ärger nicht immer vermeiden, aber Sie können Entspannungstechniken erlernen (Atemübungen, Yoga, autogenes Training), die Körper und Seele beruhigen. Übrigens: Auch indem Sie einem Hobby nachgehen oder einen großen Freundeskreis pflegen, stabilisieren Sie das Immunsystem.

