

## Risikotest Immunsystem

Als Ursachen für eine Schwäche des Immunsystems gibt es eine Anzahl sog. „Risikofaktoren“. Einige davon können Sie selbst zu Ihrem Vorteil beeinflussen, wie Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie Alkohol- und Nikotinkonsum.

Sie interessieren sich für den Zustand Ihres Immunsystems und möchten einen Beitrag zur Stabilisierung Ihres Immunsystems bzw. bei einer evtl. Immunschwäche etwas zur Verminderung Ihres persönlichen Erkrankungs-Risikos tun? Wir finden das sehr gut und möchten Sie gerne bei Ihrem Engagement unterstützen.

Damit dies optimal möglich ist, bitten wir Sie zunächst, die im Folgenden genannten Fragen - bezogen auf Ihre persönlichen Daten - so genau wie möglich zu beantworten (Zutreffendes bitte ankreuzen, bei einigen Fragen sind auch mehrere Antworten möglich).

Bei Unklarheiten fragen Sie bitte bei uns nach!

Name und Vorname \_\_\_\_\_ geb. am \_\_\_\_\_

Risiken		Punkte
<b>1) Alter (in Jahren)</b>		
Bis 40	<input type="checkbox"/>	2
41-60	<input type="checkbox"/>	4
über 60	<input type="checkbox"/>	6
<b>2) Lebensführung</b>		
Meine Ernährung ist nicht besonders gesund: ich verzehre häufig tierische Fette, esse aber nicht regelmäßig frisches Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente	<input type="checkbox"/>	1
Ich faste regelmäßig oder habe schon wiederholt eine stark kalorienreduzierte Diät gemacht	<input type="checkbox"/>	1
Ich habe Untergewicht	<input type="checkbox"/>	1
Ich treibe nicht oder wenig gesundheitsorientierten Sport	<input type="checkbox"/>	1
Ich trainiere häufig bis zur Erschöpfung	<input type="checkbox"/>	1
Ich bin Zigarettenraucher	<input type="checkbox"/>	1
Ich trinke regelmäßig größere Mengen Alkohol (im Durchschnitt täglich mehr als 20-30g)	<input type="checkbox"/>	1
Ich liege gerne in der prallen Sonne oder setze mich öfters einer längeren stärkeren UV-Bestrahlung aus (Meer, Hochgebirge, künstliches UV-Licht)	<input type="checkbox"/>	1
Ich schlafe oft unregelmäßig (z.B. wegen Schlafstörungen, Zeitverschiebung, Nachtarbeit, Feiern) oder lebe nicht im Einklang mit meinem persönlichen Biorhythmus	<input type="checkbox"/>	1
Ich komme zu Hause oder am Arbeitsplatz wahrscheinlich häufig mit giftigen oder anderen Schadstoffen in Kontakt	<input type="checkbox"/>	1
Ich stehe unter anhaltendem Zeitdruck	<input type="checkbox"/>	1
Ich habe fast täglich mit Menschen zu tun, mit denen ich nichts zu tun haben möchte	<input type="checkbox"/>	1
Ich habe oft Angst oder fühle mich bedroht	<input type="checkbox"/>	1
Ich werde häufig von Meschen zurückgewiesen, die mir wichtig sind	<input type="checkbox"/>	1
Entspannung fällt mir schwer	<input type="checkbox"/>	1
Ich bin unzufrieden in meiner Partnerschaft oder mit meinen zwischenmenschlichen Beziehungen	<input type="checkbox"/>	1
In meinem Leben gibt es wenig Schwung (z.B. durch spannende Aufgaben, Herausforderungen, körperliche Bewegung) oder wenig Lebensfreude	<input type="checkbox"/>	1

<b>3) Unter welchen Gesundheitsstörungen oder Krankheiten leiden Sie?</b>		
Ich habe häufiger als 3x pro Jahr eine schwere Erkältungskrankheit, die vom Arzt behandelt werden muß	<input type="checkbox"/>	1
Ich habe öfters als 2x pro Jahr eine andere Virusinfektion	<input type="checkbox"/>	1
Ich habe häufig Herpes-Bläschen	<input type="checkbox"/>	1
Ich hatte in den letzten 12 Monaten eine Gürtelrose (Virusinfektion)	<input type="checkbox"/>	1
Ich leide häufig unter Magen-Darm-Infekten	<input type="checkbox"/>	1
Ich hatte in den letzten Jahren mehrere Pilzinfektionen an Haut und Schleimhäuten (Mund, Darm, Geschlechtsorgane)	<input type="checkbox"/>	1
Ich leide an einer Stoffwechselstörung (z.B. Alters-Diabetes)	<input type="checkbox"/>	1
Ich nehme täglich 3 oder mehr verschiedene Medikamente	<input type="checkbox"/>	1
Bei mir heilen Wunden schlecht	<input type="checkbox"/>	1
Ich habe öfters chronische Entzündungen (z.B. an den Zähnen)	<input type="checkbox"/>	1
Ich hatte in den letzten 12 Monaten eine schwere Verletzung oder eine Operation oder eine Narkose	<input type="checkbox"/>	1
In meiner Familie kommen gehäuft Infekte, chronische Erkrankungen oder Krebs vor	<input type="checkbox"/>	1

Zählen Sie bitte die auf Sie zutreffenden Punkte für Ihr persönlichen Risikofaktoren für Belastungen des Immunsystems zusammen

Gesamtpunkte Risikofaktoren

Besprechen Sie bitte das Ergebnis und die sich daraus für Sie persönlich ergebenden Konsequenzen mit uns.  
Es lohnt sich – für Ihre Gesundheit und Ihr Leben!

Ihr Praxis-Team

## Auswertung des Risikotests „Immunsystem“ durch den Therapeuten:

Punktzahl	Risiko für eine Schwäche des Immunsystems
2 – 15	<b>Es sind keine wesentlichen Risikofaktoren festzustellen.</b> Der Proband sollte darauf achten, daß er auch weiterhin alle relevanten Störeinflüsse auf das Immunsystem vermeidet und sollte die Testergebnisse von Zeit zu Zeit überprüfen lassen.
16 – 25	<b>Das Immunsystem ist möglicherweise durch negative Einflüsse von Lebensführung und Vorerkrankungen ungünstig beeinflusst.</b> Die Risiken, die der Proband durch Ankreuzen bei sich festgestellt hat, könnten schon zu einer Verschlechterung der persönlichen Abwehrlage geführt haben. Er sollte zukünftig darauf achten, möglichst viele der unter der Rubrik „Lebensführung“ angekreuzten Risiken zu vermeiden oder das verantwortliche Verhalten langfristig zu ändern. Zur Absicherung, ob es bereits meßbare Veränderungen im Immunsystem gibt, wäre die Erhebung eines Labor-Immunstatus erwägenswert.
26 – 35	<b>Das Immunsystem ist wahrscheinlich erheblich belastet.</b> Als Ursachen sind entweder bereits bestehende Erkrankungen oder ein gesundheitsschädlicher Lebensstil anzunehmen. Das Ergebnis muß nicht notgedrungen sofort zu neuen Krankheiten führen, erhöht aber das Risiko für Infektionen und andere chronische Krankheiten. Dies könnte z.B. dazu führen, daß man an Infektionen (z.B. durch Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten) erkrankt, während andere Menschen, die dem gleichen Erreger in gleichem Maße ausgesetzt sind, nicht erkranken. Der Proband sollte zukünftig darauf achten, möglichst viele der unter der Rubrik „Lebensführung“ angekreuzten Risiken zu vermeiden oder das verantwortliche Verhalten langfristig zu ändern. Weitere Untersuchungen der Abwehrlage sind zu empfehlen.

### Mögliche Konsequenzen im Lebensstilbereich:

Ernährungs-Optimierung  
Fettstoffwechsel- und Zucker-Normalisierung  
Blutdruckregulierung  
Gewichts-Reduzierung  
Viel Bewegung  
Entspannungstraining  
Weniger Nikotin und Alkohol

Mikronährstoffe ergänzen