Hilfe, die Viren kommen!

Sobald der passende Impfstoff gegen einen spezifischen Erreger gefunden und schließlich hergestellt wird, können wir aufatmen, denn Impfen wäre der beste Schutz gegen weitere Infektionen.

Herpesviren beispielsweise verbleiben nach der Erstinfektion lebenslang im Körper der Betroffenen. Bei einem geschwächten Immunsystem werden sie wieder aktiv.

Je mehr das Immunsystem mit diversen Erregern, Genussmitteln, Schadstoffen, Umweltgiften etc. zusammentrifft, umso stärker wird es. Ab etwa dem fünfzigsten Lebensjahr wird dieses erworbene Immunsystem häufiger anfällig und schwächer, was bedeutet, dass im Alter manche Erkrankungen nicht mehr vom Immunsystem beherrscht werden. Vermehrt treten Infektionskrankheiten, chronische Entzündungen, Gefäß- und Nervenerkrankungen, Krebs, Rheuma und Stoffwechselerkrankungen und nicht zuletzt eine Infektion mit dem grassierenden Covid-19-Virus auf.

Ein schwaches Immunsystem kann Antikörper gegen körpereigene Substanzen bilden und eigenes Gewebe zerstören.

Mit Hilfe des umseitigen Tests können Sie Ihr eigenes Abwehrsystem einschätzen.

Wie stark ist *(eigentlich)* *mein* **Immunsystem?**

Aber Achtung!

Bei einem neuen, unbekannten Erreger wie dem Corona-Covid-19-Virus ist die wichtigste Regel die Eindämmung der Verbreitung. Das bedeutet, dass Hygiene, Abstandsregeln und Mund- und Nasenschutz unabdingbar sind.

Mutter+Kind Apotheke

Glocken-Apotheke Apolda

Wir läuten Ihre Gesundheit ein

Wir sind für Sie da.

montags, dienstags, donnerstags	8:00 - 18:30 h
mittwochs, freitags	8:00 - 18:00 h
samstags	9:00 - 12:00 h

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beraten Sie gerne.

GLOCKEN-APOTHEKE APOLDA
Robert-Koch-Straße 6
99510 Apolda
Telefon 0 36 44 - 56 21 30
info@glockenapotheke-apolda.de

www.glockenapotheke-apolda.de
www.mutterkind-apotheke-apolda.de

Mutter+Kind Apotheke

Wie stark ist *mein* Immunsystem?

Versuch einer Selbsteinschätzung

Abwehrkräfte stärken!

- ☺ Tägliche Bewegung an der frischen Luft
- ☺ Ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung
- ☺ Ausreichend Schlaf
- ☺ Umfängliche Vitaminzufuhr (insbesondere die Vitamine A, B, C, D und E)
- ☺ Magnesium, Selen und Zink können sinnvoll sein.
- ☺ Echinacea, Purpurella und Sanddorn sind perfekte Antioxidantien (auf mögliche Allergien achten).

Sorgen Sie auch für Ihre psychische Gesundheit!

Vermeiden Sie Stress und setzen Sie sich aktiv mit Ihren Sorgen und Nöten auseinander! Sprechen Sie mit Vertrauenspersonen oder nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch! Behalten Sie Probleme nicht im Inneren, da dies nachweislich das Immunsystem schwächt.

Selbsttest

Wie stark ist (eigentlich) mein Immunsystem?

	JA	NEIN
Sind Sie jünger als 40 Jahre?	2	4
Sind Sie älter als 40 Jahre?	6	12
Haben Sie Übergewicht?	3	6
Lehnen Sie Sport für sich ab?	5	10
Sind drei Kilometer Gehen täglich zu viel für Sie?	15	30
Nehmen Sie täglich Medikamente ein?	10	20
Sind Sie mehr als zweimal im Jahr erkältet?	2	4
Haben Sie manchmal Herpesbläschen an der Lippe?	3	6
Wachen Sie nachts häufig auf?	10	20
Haben Sie Allergien?	4	6
Trinken Sie täglich Alkohol?	5	10
Rauchen Sie?	7	14
Trinken Sie mehr als drei Tassen Kaffee am Tag?	6	12
Essen Sie wenig Obst und Gemüse?	5	10

	JA	NEIN
Leiden Sie unter Migräne?	10	20
Leben Sie alleine?	5	10
Fühlen Sie sich häufig einsam?	2	4
Haben Sie einen unregelmäßigen Stuhlgang?	9	18
Leiden Sie unter Parodontose?	5	10
Haben Sie große finanzielle Sorgen?	6	12
Sind Sie häufiger als dreimal operiert worden?	8	16
Gehen Sie jährlich mehr als fünfmal zum Arzt?	2	4
Brausen Sie leicht auf?	5	10
Können Sie nur schwer verzeihen?	7	14
Haben Sie häufig Harnwegsinfektionen?	5	10
Haben Sie viel Stress im Beruf und Alltag?	3	6
Nehmen Sie täglich oder sehr häufig Schmerzmittel?	5	10
Lehnen Sie eine Grippeimpfung ab?	15	30

Summe der Punkte	.....

Haben Sie weniger als 220 Punkte erreicht? Dann ist Ihr Immunsystem wahrscheinlich eher schwach ausgeprägt und Sie sollten gezielte Maßnahmen ergreifen, es zu stärken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!

Wir haben diesen Test bei wellabe GmbH München, einem Unternehmen für betriebliches Gesundheitsmanagement, abgerufen (Juni 2020).