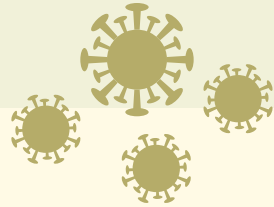


Holistic Hack #6



Wie fit ist mein Immunsystem



1) SCHLÄFST DU REGELMÄSSIG UND AUSREICHEND?

- A) ICH SCHLAFE TÄGLICH MEHR ALS 8 STUNDEN, GEHE IMMER ZUR GLEICHEN ZEIT ZU BETT UND BIN MORGENS AUSGERUHT UND ERHOLT = 1 P
- B) ICH VERSUCHE TÄGLICH 6 BIS 7 STUNDEN ZU SCHLAFEN = 2 P
- C) ICH HABE (LEIDER) KEINEN FESTEN SCHLAFRHYTHMUS UND SCHLAFE HÄUFIG ZU WENIG = 3 P

2) ISST DU REGELMÄSSIG UND AUSGEWOGEN?

- A) ICH KOCHT TÄGLICH MIT FRISCHEN UND ABWECHSLUNGSREICHEN LEBENSMITTELN AUS DER REGION = 1 P
- B) ICH VERSUCHE MÖGLICHSST AUSGEWOGEN ZU ESSEN, ABER MEIN STRESSIGER ALLTAG KOMMT MIR HÄUFIGER DAZWISCHEN = 2 P
- C) ICH ESSE MEISTENS ZWISCHENDURCH, WENN ES MAL PASST. DIE ZEIT ZUM KOCHEN FEHLT MIR = 3 P

3) WIE VIEL BEWEGUNG HAST DU TÄGLICH?

- A) ICH GEHE TÄGLICH MINDESTENS 30 - 60 MINUTEN AN DIE FRISCHE LUFT UND KOMME AUF 10000 SCHRITTE AM TAG. = 1 P
- B) ICH GEHE, SO OFT ES MIR MÖGLICH IST AN DIE FRISCHE LUFT, IM SCHNITT NICHT MEHR ALS 30 MINUTEN PRO TAG = 2 P
- C) MIR FEHLT MEIST DIE ZEIT ZUM RAUSGEHEN. OFT GEHE ICH NUR AN DIE FRISCHE LUFT, WENN ICH EINKAUFEN ODER ZUR ARBEIT GEHE = 3 P



4) STEHST DU UNTER STARKEM (DAUER-)STRESS?

- A) ICH BIN NICHT GESTRESST UND LASS MICH NICHT SO SCHNELL AUS DER RUHE BRINGEN = 1 P
- B) ICH BIN SCHON HIN UND WIEDER IM STRESS, ABER ICH WEISS, WAS MICH ENTSPANNT.
= 2 P
- C) ICH BIN BERUFLICH WIE PRIVAT SEHR GEFORDERT UND KOMME SELTEN WIRKLICH ZUR RUHE = 3 P

5) RAUCHST DU?

- A) NEIN. ICH WAR UND BIN SCHON IMMER NICHTRAUCHERIN
= 1 P
- B) JA, ALLERDINGS RAUCHE ICH NICHT MEHR ALS 5 ZIGARETTEN PRO TAG.
= 2 P
- C) JA UND MEIN PENSUM LIEGT ÜBER 5 ZIGARETTEN PRO TAG
= 3 P

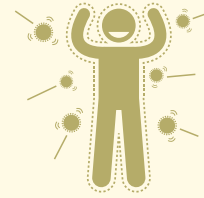
6) WIE OFT ISST DU OBST UND GEMÜSE?

- A) ICH KOMME TÄGLICH AUF 3 PORTIONEN GEMÜSE UND 2 PORTIONEN OBST
= 1 P
- B) ICH ESSE JEWEILS EINE PORTION VON BEIDEM = 2 P
- C) ICH ESSE EHER SELTEN GEMÜSE UND/ ODER OBST = 3 P

7) WIE VIEL WASSER TRINKST DU TÄGLICH?

- A) ICH TRINKE TÄGLICH MEHR ALS 2,5 LITER.
= 1 P
- B) ICH VERGESSE GERNE MAL DAS TRINKEN. MEIST KOMME ICH AUF 1,5 BIS 2 LITER
= 2 P
- C) MIR FEHLT DER DURST. ICH TRINKE VERMUTLICH WENIGER ALS 1,5L PRO TAG UND NUR DANN WENN ICH WIRKLICH DURST HABE = 3 P

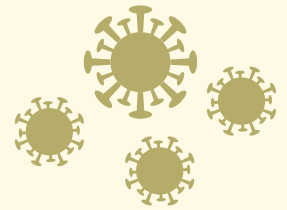




AUSWERTUNG

A) DU HAST 75% ANTWORT A ANGEGBEN:

DU BIST FIT UND DEIN IMMUNSYSTEM IST GEWAPPNET FÜR DEN NÄCHSTEN INFEKT. DIE KOMBINATION AUS AUGEWOGENER ERNÄHRUNG, VIEL FLÜSSIGKEIT UND BEWEGUNG AKTIVIERT DEIN IMMUNSYSTEM PERFEKT UND LÄSST ES SCHNELL AGIEREN, SOLLTEST DU MIT KEIMEN IN KONTAKT KOMMEN. MACH UNBEDINGT WEITER SO!



B) DU HAST 75% ANTWORT B ANGEGBEN:

DEIN IMMUNSYSTEM KÖNNTE BESSER FUNKTIONIEREN. VIELLEICHT HAST DU JA SELBST SCHON FESTGESTELLT, DASS DU DEN EINEN ODER ANDEREN INFEKT MITNIMMST UND LÄNGER BRAUCHST, BIST DU DICH DAVON ERHOLT HAST. ACHE UNBEDINGT AUF AUSREICHEND SCHLAF, DENN IM SCHLAF KANN DEIN IMMUNSYSTEM SEHR GUT AKTIVIERT WERDEN.

B) DU HAST 75% ANTWORT C ANGEGBEN:

DU HAST ES VERMUTLICH SCHON SELBST FESTGESTELLT: DEIN IMMUNSYSTEM IST DERZEIT NICHT GANZ FIT. GERADE IN DER KALTEN JAHRESZEIT SIND VIELE BAKTERIEN UND VIREN UNTERWEGS UND KÖNNTEN DEINEM IMMUNSYSTEM MEHR ZU SCHAFFEN MACHEN, ALS ES DIR LIEB IST. DU SOLLTEST, DEINER GESUNDHEIT ZU LIEBE, DAS EIN ODER ANDERE VERSUCHEN ZU VERÄNDERN. DU MUSST NICHT GLEICH DEIN GANZES LEBEN UMKREMPeln, ABER VIELLEICHT KANNST DU JA MIT DEINER TRINKMENGE BEGINNEN ODER DEN BERÜHMTE "EINEN" APFEL PRO TAG ESSEN, UM DEN DOKTOR AUF ABSTAND ZU HALTEN.

