

Dein persönlicher



Immunsystem-Check

von Sandra Spielauer



Dein Name:

Datum:





Anleitung zum

Immunsystem-Check



Herzlich willkommen zu deinem ganz persönlichen Immunsystem-Check! Dieser **Fragebogen** hilft dir dabei, spielerisch und ehrlich herauszufinden, wie es aktuell um deine Immunstärke steht – auf körperlicher, emotion-aler und energetischer Ebene.

Unser Immunsystem ist wie ein unsichtbarer Schutzschild. Es arbeitet rund um die Uhr für dich – oft ohne dass du es bemerkst.

Doch **Stress, Ernährung, Schlaf, vergangene Infekte** oder einfach der Alltag können es aus dem Gleichgewicht bringen.

Damit du dir selbst einen ersten Überblick verschaffen kannst, nimm dir bitte etwa **10–15 Minuten Zeit**, um die Fragen in Ruhe zu beantworten.

So funktioniert's:

1. Nimm dir
Zeit und Ruhe.

2. Beantworte jede
Frage **ehrlich.**

3. **Zähle** die Punkte
zusammen.

So erhältst du deine **persönliche Einschätzung** – sie zeigt dir, ob dein Immunsystem Unterstützung braucht.

Tipp: Notiere dir zusätzlich gerne **spontane Gedanken** oder **Aha- Momente** – sie geben dir wertvolle Hinweise auf körperliche und seelische Zusammenhänge.



1. gesundheitliche

Vorgeschichte



Immunsystem - Check

- 1 **Wie oft warst du die letzten 12 Monate krank (Erkältung, Grippe etc.)?**
 - a) Nie (0 Punkte)
 - b) 1-2 Mal (1 Punkt)
 - c) 3-4 Mal (2 Punkte)
 - d) 5 Mal oder häufiger (3 Punkte)

- 2 **Wie lange dauert es, bis du dich von einer Erkältung oder einem Infekt vollständig erholst bist?**
 - a) Weniger als eine Woche (0 Punkte)
 - b) 1-2 Wochen (1 Punkt)
 - c) Mehr als 2 Wochen (2 Punkte)
 - d) Oft über einen Monat (3 Punkte)

- 3 **Leidest du unter chronischen Erkrankungen (z.B. Asthma, Diabetes, Autoimmunerkrankungen?)**
 - a) Nein (0 Punkte)
 - b) Ja, aber gut kontrolliert (1 Punkt)
 - c) Ja, teilweise kontrolliert (2 Punkte)
 - d) Ja, schwer zu kontrollieren (3 Punkte)

- 4 **Hast du in den letzten 2 Jahren Antibiotika benötigt?**
 - a) Nein (0 Punkte)
 - b) 1 Mal (1 Punkt)
 - c) 2-3 Mal (2 Punkte)
 - d) Mehr als 3 Mal (3 Punkte)

- 5 **Hattest du in der Vergangenheit eine Operation oder Verletzung, die deine Lebensqualität beeinträchtigt hat?**
 - a) Nein (0 Punkte)
 - b) Ja, keine langfristigen Effekte (1 Punkt)
 - c) Ja, mit geringen Einschränkungen (2 Punkte)
 - d) Ja, erhebliche Einschränkungen (3 Punkte)



2. Lebensstil und *Ernährung*



Immunsystem - Check

- 6 **Wie oft isst du frisches Gemüse und Obst?**
- a) Täglich (0 Punkte)
 - b) Mehrmals pro Woche (1 Punkt)
 - c) Einmal pro Woche (2 Punkte)
 - d) Selten oder nie (3 Punkte)
- 7 **Wie oft konsumierst du verarbeitete Lebensmittel und Fast Food?**
- a) Selten oder nie (0 Punkte)
 - b) 1-2 Mal pro Woche (1 Punkt)
 - c) 3-4 Mal pro Woche (2 Punkte)
 - d) täglich (3 Punkte)
- 8 **Trinkst du ausreichend Wasser (ca. 1,5 - 2 Liter pro Tag)?**
- a) Ja, regelmäßig (0 Punkte)
 - b) Meistens (1 Punkt)
 - c) Gelegentlich (2 Punkte)
 - d) Selten (3 Punkte)
- 9 **Wie oft bewegst du dich körperlich (mind. 30 Minuten pro Tag)?**
- a) Täglich (0 Punkte)
 - b) 3-5 Mal pro Woche (1 Punkt)
 - c) 1-2 Mal pro Woche (2 Punkte)
 - d) Selten oder nie (3 Punkte)
- 10 **Rauchst du oder trinkst regelmäßig Alkohol?**
- a) Nein (0 Punkte)
 - b) Gelegentlich (1 Punkt)
 - c) Regelmäßig (2 Punkte)
 - d) Häufig (3 Punkte)
- 11 **Wie gut schläfst du in der Regel?**
- a) Sehr gut, 7 - 8 Stunden durchgehend (0 Punkte)
 - b) Gut, mit gelegentlichen Unterbrechungen (1 Punkt)
 - c) Oft unterbrochen, 5 - 6 Stunden (2 Punkte)
 - d) Schlecht, häufiger munter, weniger als 5 Stunden (3 Punkte)





3. Stress und mentale *Gesundheit*



Immunsystem - Check

- 12 **Wie oft fühlst du dich im Alltag gestresst?**
- a) Selten oder nie (0 Punkte)
 - b) Manchmal (1 Punkt)
 - c) Oft (2 Punkte)
 - d) Fast immer (3 Punkte)
- 13 **Hast du Methoden zur Stressbewältigung (Meditation, Yoga, Hobbys, etc.)?**
- a) Ja, regelmäßig (0 Punkte)
 - b) Ja, gelegentlich (1 Punkt)
 - c) Sehr selten (2 Punkte)
 - d) Nein (3 Punkte)
- 14 **Wie würdest du dein Energieniveau im Alltag beschreiben?**
- a) Sehr energiegeladen (0 Punkte)
 - b) Ausgeglichen (1 Punkt)
 - c) Oft müde (2 Punkte)
 - d) Fast immer erschöpft (3 Punkte)
- 15 **Leidest du häufig unter Angst, Depression oder Niedergeschlagenheit?**
- a) Nein(0 Punkte)
 - b) Selten (1 Punkt)
 - c) Gelegentlich (2 Punkte)
 - d) Oft (3 Punkte)
- 16 **Wie oft nimmst du dir Zeit für dich, Selbstfürsorge und Entspannung?**
- a) Täglich (0 Punkte)
 - b) Mehrmals pro Woche (1 Punkt)
 - c) Einmal pro Woche (2 Punkte)
 - d) Selten oder nie (3 Punkte)



4. Immunsystem

Symptome



Immunsystem - Check

- 17 **Wie häufig hast du Hautprobleme (z.B. Ekzeme, trockene Haut, Ausschläge)?**
- a) Nie (0 Punkte)
 - b) Selten (1 Punkt)
 - c) Oft (2 Punkte)
 - d) Sehr häufig (3 Punkte)
- 18 **Leidest du unter Verdauungsproblemen (Blähungen, Verstopfung, Durchfall)?**
- a) Nie (0 Punkte)
 - b) Selten (1 Punkt)
 - c) Oft (2 Punkte)
 - d) Sehr häufig (3 Punkte)
- 19 **Hast du regelmäßig Kopfschmerzen oder Migräne?**
- a) Nie (0 Punkte)
 - b) Selten (1 Punkt)
 - c) Oft (2 Punkte)
 - d) Sehr häufig (3 Punkte)
- 20 **Wie oft hast du Muskel- oder Gelenkschmerzen ohne erkennbare Ursache?**
- a) Nein(0 Punkte)
 - b) Selten (1 Punkt)
 - c) Oft (2 Punkte)
 - d) Sehr häufig (3 Punkte)
- 21 **Hast du häufig einen gereizten Hals oder Husten?**
- a) Nie (0 Punkte)
 - b) Selten (1 Punkt)
 - c) Oft (2 Punkte)
 - d) Sehr häufig (3 Punkte)
- 22 **Hast du oft einen gereizten Magen oder Sodbrennen?**
- a) Nie (0 Punkte)
 - b) Selten (1 Punkt)
 - c) Oft (2 Punkte)
 - d) Sehr häufig (3 Punkte)



5. COVID-19

Symptome



Immunsystem - Check

- 23 **Wie oft bist du gegen COVID-19 geimpft?**
- a) Gar nicht (0 Punkte)
 - b) 1-2 Mal (1 Punkt)
 - c) 3-4 Mal (2 Punkte)
 - d) Mehr als 4 Mal (3 Punkte)
- 24 **Hast du eine COVID-19-Erkrankung durchgemacht?**
- a) Nein, bisher nicht (0 Punkte)
 - b) Ja, einmal (1 Punkt)
 - c) Ja, zweimal (2 Punkte)
 - d) Ja, dreimal oder häufiger (3 Punkte)
- 25 **Hast du nach der Impfung gegen COVID-19 neue gesundheitliche Beschwerden bemerkt? (z.B. Erschöpfung, Schmerzen, Immunschwäche)**
- a) Nein, keine Veränderung (0 Punkte)
 - b) Ja, leichte Beschwerden (1 Punkt)
 - c) Ja, deutliche Beschwerden (2 Punkte)
 - d) Ja, starke Beschwerden, die meinen Alltag beeinträchtigen (3 Punkte)
- 26 **Falls du an COVID-19 erkrankt warst: Hast du gesundheitliche Verschlechterungen bemerkt? (Long Covid Symptome wie Erschöpfung, Atemprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten?)**
- a) Nein, keine Veränderung (0 Punkte)
 - b) Ja, leichte Beschwerden (1 Punkt)
 - c) Ja, deutliche Beschwerden (2 Punkte)
 - d) Ja, starke Beschwerden, die meinen Alltag beeinträchtigen (3 Punkte)
- 27 **Haben sich seit Ihrer Corona-Infektion oder Impfung Ihre Erkältungen oder Infekte allgemein verstärkt oder sind häufiger geworden?**
- a) Nein, keine Veränderungen (0 Punkte)
 - b) Ja, leichte Verschlechterung (1 Punkt)
 - c) Ja, deutlich mehr Infekte (2 Punkte)
 - d) Ja, sehr häufige und schwere Infekte seitdem (3 Punkte)





Immunsystem

Auswertung



0-20 Punkte: Sehr gut

Dein Immunsystem scheint stark und widerstandsfähig zu sein. Es gibt wenige oder keine Anzeichen einer Immunschwäche. Du führst wahrscheinlich einen gesunden Lebensstil und achtest gut auf deine Immunfunktion.

21-40 Punkte: Gut

Dein Immunsystem ist weitgehend stabil, jedoch zeigen sich erste Bereiche zur Verbesserung. Eine leichte Anpassung des Lebensstils und gezielte Immunstärkungsmaßnahmen könnten hilfreich sein, um das Immunsystem weiter zu stärken und vor zukünftigen Belastungen zu schützen.

41-60 Punkte: Schwach

Dein Immunsystem zeigt Anzeichen von Schwäche oder Überlastung. Veränderungen im Lebensstil sowie gezielte Maßnahmen zur Stärkung und Regeneration des Immunsystems werden empfohlen. Hier könnten Methoden wie Fasten, Mikrozirkulationstherapie oder Entspannungstechniken hilfreich sein.

61+ Punkte: Sehr schwach

Dein Immunsystem ist stark beeinträchtigt. Eine gezielte, ganzheitliche Gesundheitsberatung wäre ratsam, um deine Immunfunktion umfassend zu unterstützen. Es könnte wichtig sein, sowohl auf physischer als auch auf mentaler Ebene Maßnahmen zur Regeneration und Unterstützung zu treffen.





COVID-19

Auswertung



0-4 Punkte: keine oder geringe Auswirkungen

Die Corona-Impfung oder -Erkrankung hat keine bedeutenden Auswirkungen auf dein Immunsystem. Deine Immunfunktion zeigt keine auffälligen Beeinträchtigungen in Bezug auf Corona.

5-9 Punkte: milde Auswirkungen

Es gibt milde Symptome oder Veränderungen, die möglicherweise auf die Impfung oder eine Corona-Erkrankung zurückzuführen sind. Achte auf eine stärkende Ernährung und Entlastungsmaßnahmen wie moderate Bewegung, um das Immunsystem zu stabilisieren.

10-15 Punkte: moderate Auswirkungen

Dein Immunsystem scheint durch die Impfung oder eine Corona-Erkrankung beeinträchtigt zu sein. Möglicherweise profitierst du von gezielten Maßnahmen zur Entgiftung und Immunstärkung. Auch Fastenkuren oder Waldbaden könnten unterstützend wirken.

16+ Punkte: starke Auswirkungen

Dein Immunsystem zeigt eine starke Beeinträchtigung, die möglicherweise im Zusammenhang mit Long Covid oder Impffolgen steht. Eine umfassende Gesundheitsberatung sowie intensivere Regenerationsmethoden wie ein Fastenretreat, Mikrozirkulationstherapie und Entspannungsübungen (wie Waldbaden) wären empfehlenswert.





COVID-19

Auswertung



Anmerkungen

Falls deine Punktzahl durch die Fragen 23–27 erheblich gestiegen ist, könnte das auf eine spezifische Belastung des Immunsystems durch eine COVID-19-Erkrankung, Long Covid oder Impfreaktionen hinweisen.

Eine hohe Punktzahl in diesen Fragen kann bedeuten:

1. Mögliche Long Covid-Symptome: Wenn du nach einer Corona-Erkrankung anhaltende Erschöpfung, Atemprobleme, Muskel- oder Gelenkschmerzen oder Konzentrationsschwierigkeiten verspürst, ist dein Immunsystem möglicherweise noch stark belastet. Eine gezielte Unterstützung bei der Erholung von Long Covid kann hilfreich sein.

1. Nachwirkungen der Impfung: Sollten Sie nach der Impfung gegen COVID-19 deutliche Beschwerden verspüren, die sich auf Ihr Immunsystem und allgemeines Wohlbefinden auswirken, könnten entlastende Maßnahmen sinnvoll sein. Dazu gehören eventuell auch Detox-Maßnahmen oder Techniken zur Förderung der Mikrozirkulation.



Immunsystem - Check

Dein Weg zu mehr Gesundheit beginnt jetzt!

Wenn dein Ergebnis zeigt, dass dein **Immunsystem** gerade etwas schwächelt...

Keine Sorge, du bist nicht allein.

Viel wichtiger: Du hast bereits den ersten Schritt gemacht – du hast hingesehen!

Manchmal braucht es genau diesen ehrlichen Blick, um etwas zu verändern. Und genau hier begleite ich dich gerne – mit ganzheitlichen Impulsen, natürlichen Methoden, Wissen & Herz.

Ob mit individuell abgestimmter **Mikrozirkulations-Therapie (BEMER)**, **Waldbaden**, **Ernährung**, **Nährstoffbooster** oder einer Analyse deiner persönlichen **Lebensspielplätze** – gemeinsam stärken wir dich von innen heraus.

Du willst mehr erfahren oder direkt mit mir sprechen?

Dann buche dir hier ganz einfach deinen **Termin:**


www.zeeg.me/zoomcalls/gemeinsamundgesund



Oder besuche meine **Webseite** für mehr Infos:

www.sandraspielauer.com

Du findest mich auf den **Social Media Kanälen:**

 <https://www.facebook.com/sandra.spielauer>

 <https://www.instagram.com/sandraspielauer>

Du musst diesen Weg nicht alleine gehen.

Ich freue mich auf dich.

Alles Liebe,

Sandra

