

# Selbst – Check

## Leide ich an chronischen Entzündungen?

Symptome oder Umstände	Ja	Nein
Ich habe saisonal oder ortsabhängige (z. Bps. Hausstaubmilben) auftretende Allergien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Lebensmittelallergien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich arbeite an einem schlecht beleuchteten oder belüfteten Ort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin regelmäßig mit Chemikalien (z. Bsp. Reinigungsmittel), Pestiziden, Lärm oder Schwermetallen in Kontakt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin mehrmals pro Jahr erkältet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich leide regelmäßig an Hautentzündungen, Herpes oder Aphten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Bronchitis oder Asthma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Neurodermitis, Akne oder Schuppenflechte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich leide an Arthritis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe eine Autoimmunerkrankung (z. Bsp. Rheuma, Lupus, Hashimoto etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich leide an entzündlichen Darmerkrankungen oder Reizdarm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Stimmungsschwankungen und emotionale Probleme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich leide an Herz-Kreislauf-Erkrankung oder hatte bereits einen Herzinfarkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Diabetes oder bin übergewichtig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin häufig gestresst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich trinke mehr als drei Gläser Alkohol pro Woche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich treibe weniger als ca. 120 Minuten Sport pro Woche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Selbst – Check

Je häufiger du mit Ja geantwortet hast, umso wahrscheinlicher leidest du an chronischen Entzündungsreaktionen und umso stärker sind diese.

Selbst, wenn du nur ein einziges Mal mit Ja geantwortet hast, ist dein Immunsystem etwas geschwächt.

Chronische Entzündungsreaktionen klingen ab mit essenziellen Nährstoffen, das Meiden von schlechten Kohlenhydraten (Weißmehlprodukte, polierter Reis, Zucker, gezuckerte Getränke etc.), Sport, erholsamen Schlaf und wohlthuende Gedanken.

