



Wie fit ist mein Immunsystem?

Ein Selbsteinschätzungs-Fragebogen

Name: _____

Datum: _____

www.birgitbarilits.at

So funktioniert der Fragebogen

Dieser Fragebogen deckt 6 Kategorien ab, die in der Immunologie und Ernährungswissenschaft als zentrale, beeinflussbare Stellschrauben des Immunsystems gelten:

Nr.	Kategorie	Warum relevant für das Immunsystem?
A	Ernährung & Nährstoffvielfalt	Mikronährstoffe (Zink, Vitamin C/D, Eisen, Selen) und sekundäre Pflanzenstoffe sind direkt an Immunzellfunktion und -bildung beteiligt
B	Darmgesundheit	Ca. 70–80 % des Immunsystems sitzen im darmassoziierten lymphatischen Gewebe (GALT); Mikrobiom-Vielfalt trainiert die Immunantwort
C	Bewegung & Fitness	Moderate, regelmäßige Bewegung verbessert die Zirkulation von Immunzellen; exzessive Belastung ohne Erholung wirkt gegenteilig
D	Schlaf & Erholung	Während des Tiefschlafs werden u. a. T-Zellen reguliert und Zytokine ausgeschüttet; Schlafmangel senkt nachweislich die Infektabwehr
E	Stress & mentale Balance	Chronischer Stress erhöht Cortisol dauerhaft und unterdrückt Teile der Immunantwort
F	Infekthäufigkeit & Regeneration	Rückblickender Indikator – zeigt, wie sich die bisherige Lebensweise tatsächlich ausgewirkt hat

Skala pro Aussage (Kategorien A–E): Markiere pro Zeile eine Spalte.

0	1	2	3	4
trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	teils/teils	trifft eher zu	trifft voll zu

Die Fragen

A) Ernährung & Nährstoffvielfalt

Aussage	0	1	2	3	4
Ich esse täglich mehrere Portionen Gemüse und Obst in unterschiedlichen Farben.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich esse regelmäßig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und/oder Nüsse.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich achte darauf, bei den Hauptmahlzeiten eine gute Eiweißquelle dabei zu haben.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich verwende regelmäßig hochwertige Fette (z. B. Olivenöl, fetter Fisch, Nüsse, Samen).	☐	☐	☐	☐	☐
Stark verarbeitete Lebensmittel und Zucker spielen in meinem Alltag eine untergeordnete Rolle.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich trinke über den Tag verteilt ausreichend (Wasser, ungesüßte Getränke).	☐	☐	☐	☐	☐

B) Darmgesundheit

Aussage	0	1	2	3	4
Meine Verdauung funktioniert regelmäßig und beschwerdefrei.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich esse regelmäßig fermentierte Lebensmittel (z. B. Joghurt, Sauerkraut, Kefir).	☐	☐	☐	☐	☐
Ich nehme ausreichend Ballaststoffe zu mir (Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchte).	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe im letzten Jahr selten oder keine Antibiotika eingenommen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich nach dem Essen meist wohl – nicht aufgebläht oder träge.	☐	☐	☐	☐	☐

C) Bewegung & Fitness

Aussage	0	1	2	3	4
Ich bewege mich an den meisten Tagen der Woche moderat (z. B. zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen).	☐	☐	☐	☐	☐
Ich baue regelmäßig Krafttraining oder muskelaktivierende Übungen ein.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich sitze im Alltag nicht über sehr lange Zeiträume am Stück.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich verbringe regelmäßig Zeit an der frischen Luft in Bewegung.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich achte darauf, mich nach intensiver Belastung ausreichend zu erholen (kein dauerhaftes Übertraining).	☐	☐	☐	☐	☐

D) Schlaf & Erholung

Aussage	0	1	2	3	4
Ich schlafe im Durchschnitt 7–9 Stunden pro Nacht.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich wache morgens meist erholt auf.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe einen relativ regelmäßigen Schlafrhythmus.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich nutze Bildschirme (Handy, Laptop, TV) kurz vor dem Schlafen eher selten.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe selten Ein- oder Durchschlafprobleme.	☐	☐	☐	☐	☐

E) Stress & mentale Balance

Aussage	0	1	2	3	4
Ich habe für mich funktionierende Strategien im Umgang mit Stress (z. B. Atemübungen, Bewegung, Entspannung).	☐	☐	☐	☐	☐
Ich nehme mir bewusst regelmäßige Erholungspausen im Alltag.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich pflege soziale Kontakte, die mir guttun.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich im Alltag eher selten dauerhaft überfordert oder erschöpft.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich mache regelmäßig etwas, das mir bewusst Freude bereitet.	☐	☐	☐	☐	☐

F) Infekthäufigkeit & Regeneration (bezogen auf das letzte Jahr)

1. Wie oft hattest du im letzten Jahr eine Erkältung oder einen grippalen Infekt?

- 0–1× (4 Pkt.) 2–3× (3 Pkt.) 4–5× (2 Pkt.) 6× oder öfter (0 Pkt.)

→ Punkte: _____

2. Wie lange dauert es bei dir im Schnitt (zB im Vergleich zu Anderen in deinem Umfeld, oder zur „üblichen“ Dauer zB eines grippalen Infektes von 7-10 Tagen), bis ein Infekt überstanden ist?

- Kürzer als üblich (4 Pkt.) durchschnittlich (2 Pkt.) auffällig lange (0 Pkt.)

→ Punkte: _____

Aussage	0	1	2	3	4
Ich erhole mich nach Krankheiten meist rasch und vollständig.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich hatte im letzten Jahr keine oder nur wenige krankheitsbedingten Fehltage.	☐	☐	☐	☐	☐
Kleine Wunden oder Verletzungen heilen bei mir in der Regel gut und unkompliziert.	☐	☐	☐	☐	☐

Auswertung

Schritt 1 – Punkte eintragen und Prozent berechnen

Trage in die Spalte „Eigene Punkte“ deine erreichte Punktzahl pro Kategorie ein und berechne den Prozentwert: $\text{Eigene Punkte} \div \text{Maximalpunkte} \times 100 = \text{Prozent}$. Die Punktezahlfindest du jeweils in der grünen Zeile über deinem Kreuzer!

Kategorie	Max. Punkte	Eigene Punkte	Prozent (%)
A – Ernährung	24		
B – Darm	20		
C – Bewegung	20		
D – Schlaf	20		
E – Stress	20		
F – Infekte	20		
Gesamt	124		

Schritt 2 – Ampel-Einordnung pro Kategorie

Prozentbereich	Einordnung	Bedeutung
0–40 %	Ausbaufähig	Hier liegt der größte Hebel – gezielt ansetzen
41–70 %	Solide Basis	Einzelne Stellschrauben noch offen
71–100 %	Gut aufgestellt	Diesen Bereich beibehalten

Gesamtergebnis (max. 124 Punkte):

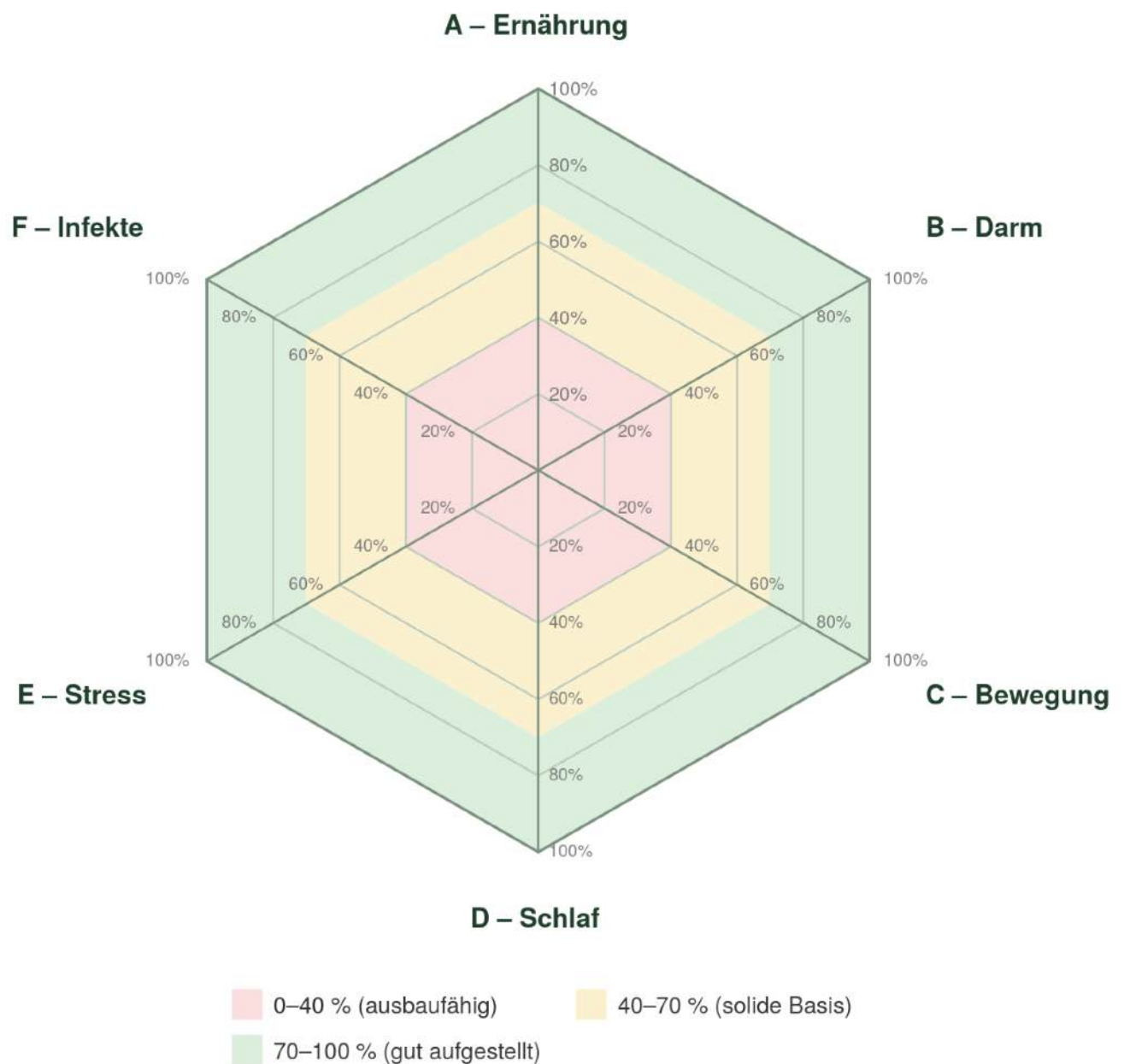
- < 50 Punkte: Dein Immunsystem hat aktuell wahrscheinlich mit ungünstigen Rahmenbedingungen zu kämpfen – hier lohnt sich ein genauerer Blick auf die roten Bereiche.
- 50–89 Punkte: Solide Grundlage mit erkennbarem Potenzial in einzelnen Kategorien.
- 90–124 Punkte: Sehr gute Voraussetzungen – deine aktuelle Lebensweise unterstützt dein Immunsystem bereits gut.

Mein Immun-Profil

Trage deine Prozentwerte aus der Auswertungstabelle ein und markiere sie anschließend auf den 6 Achsen. Verbinde die Punkte zu einer Linie – so entsteht dein persönliches Immun-Profil.

Mein Immun-Profil

Trage pro Kategorie deinen Prozentwert ein und verbinde die Punkte zu einer Linie.



Wichtiger Hinweis

Dieser Fragebogen wurde ausschließlich zu Bildungs- und Sensibilisierungszwecken im Rahmen von Workshops zum Thema Immunsystem entwickelt. Er orientiert sich an allgemein anerkannten Zusammenhängen zwischen Lebensstilfaktoren – Ernährung, Darmgesundheit, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement – und der Immunfunktion. Er ist jedoch kein wissenschaftlich validiertes oder standardisiertes diagnostisches Testinstrument.

Der Fragebogen ersetzt keine ärztliche, diagnostische oder therapeutische Beratung. Er dient ausschließlich der persönlichen Reflexion und soll ein Bewusstsein für gesundheitsförderliche Verhaltensweisen schaffen.

Die Ergebnisse erlauben keine Aussage über den tatsächlichen Zustand des Immunsystems, das Vorliegen einer Erkrankung, eine Immunschwäche oder einen Nährstoffmangel. Eine Selbsteinschätzung kann eine individuelle medizinische Abklärung nicht ersetzen.

Bei gesundheitlichen Beschwerden, häufigen oder langwierigen Infekten oder Fragen zu deiner individuellen Situation wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt oder eine andere qualifizierte Fachperson.

Das weiterleiten, kopieren, verteilen ist ausdrücklich untersagt.