

Die Entzündungs-Checkliste

Unterschwellige Entzündungen machen fett und zuckerkrank und lösen zahlreiche andere Erkrankungen aus, auch Herzprobleme, Krebs und Demenz.

	Ja	Nein
Ich erkälte mich leicht und bin infektanfällig.		
Ich bekomme häufig einen Schnupfen.		
Ich habe chronische Infekte wie Hepatitis (Gelbsucht), Hautinfektionen, Herpes und Aphten durchgemacht.		
Ich habe Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten, oder es geht mir nach dem Essen nicht gut (Trägheit, Kopfschmerzen, ich fühle mich wie benebelt und ähnliche Symptome).		
Mein Arbeitsplatz ist schlecht belüftet, schlecht beleuchtet oder von Chemikalien belastet.		
Ich hatte schon einen Herzinfarkt oder bin herzkrank.		
Ich habe Diabetes und/oder Übergewicht (BMI über 25).		
Ich habe Bronchitis oder Asthma.		
Ich habe Neurodermitis, Akne oder Ausschläge.		
Ich habe Gelenkverschleiß (Arthrose).		
Ich habe eine Autoimmunkrankheit (Rheuma, Lupus, Hashimoto-Thyreoiditis o.a.).		
Mein Dickdarm ist entzündet.		
Ich habe ein Reizdarmsyndrom.		
Ich habe eine nervliche Störung (ADHS, Autismus, Stimmungsschwankungen und Verhaltensprobleme).		
In meiner Familie kommen Parkinson und Alzheimer vor.		
Mein Leben ist sehr stressig.		
Ich trinke mehr als 3 Gläser Alkohol pro Woche.		
Ich treibe maximal dreimal pro Woche Sport.		
Bei der Arbeit bin ich Pestiziden, giftigen Chemikalien, Lärm, Schwermetallen oder unangenehmen Vorgesetzten und Kollegen ausgesetzt.		
Gesamtpunktzahl		

Punkte	Auswertung
0 bis 6	Bei Ihnen könnten latente Entzündungsprozesse vorliegen.
7 bis 9	Bei Ihnen könnten latente Entzündungsprozesse mäßigen Ausmaßes vorliegen.
Ab 10	Bei Ihnen könnten erhebliche latente Entzündungsprozesse vorliegen.