



## Der Silent-Inflammation-Selbsttest

### Wie anfällig sind Sie für chronische Entzündungen?

---

Beantworten Sie jede Frage mit:

- 0 = Nein/Nie
- 1 = Gelegentlich/Mäßig
- 2 = Häufig/Stark

1. Ernähren Sie sich häufig von industriell verarbeiteten Lebensmitteln und Fertiggerichten, Zucker, Weißmehl oder tierischen Fetten?
2. Machen Sie wenig oder keinen regelmäßigen Sport bzw. körperliche Bewegung im Alltag?
3. Verbringen Sie den Großteil des Tages im Sitzen oder bewegen Sie sich insgesamt sehr wenig?
4. Erleben Sie regelmäßig inneren Stress, Druck, Überforderung oder emotionale Unruhe?
5. Fällt es Ihnen schwer, abzuschalten, zu entspannen oder ausreichend zu schlafen?
6. Haben Sie wenig Kontakt zur Natur, zu frischer Luft oder Sonnenlicht im Alltag?
7. Fasten Sie nie bzw. essen Sie häufig außerhalb regulärer Essenszeiten oder spät abends?
8. Leiden Sie unter psychischer Erschöpfung, Gereiztheit, Angstgefühlen oder innerer Leere?
9. Haben Sie Hautprobleme wie Akne, Ekzeme, Rötungen oder Juckreiz?
10. Haben Sie regelmäßig Gelenkschmerzen oder Muskelverspannungen ohne klare Ursache?

### Auswertung

---

Addieren Sie die Punkte – sie ergeben den persönlichen Silent-Inflammation-Score (0–20 Punkte):

- 0–5 Punkte:** Ihr Lebensstil ist überwiegend entzündungsarm – weiter so!
- 6–10 Punkte:** Erste Risikofaktoren vorhanden – kleine Änderungen können Großes bewirken
- 11–15 Punkte:** Deutliche Anzeichen für einen entzündungsfördernden Lebensstil – Sie profitieren von gezielter Umstellung
- 16–20 Punkte:** Stark erhöhtes Risiko – überdenken Sie Ihren Alltag und ziehen Sie einen Arzt hinzu, um gezielt gegenzusteuern