# Individueller Gesundheits-Check-up

Vom blockierten zum kraftvollen Immunsystem.

Risikogruppe: schwere Infektionen

Menschen über 60, Menschen mit Bluthochdruck, Übergewicht oder Atemwegserkrankungen gehören zu Risikogruppen, bei denen Infektionskrankheiten einen schwereren Verlauf aufweisen können. Bei all diesen Gruppen lassen sich physiologische Gemeinsamkeiten finden, die das Immunsystem destabilisieren können und sie damit anfälliger für Infektionskrankheiten machen. Vier medizinische Parameter charakterisieren diese Gemeinsamkeiten. Diese sind konkret messbar. Zum Beispiel zeigen über 5000 Studien, dass die Betroffenen einen deutlich höheren Anteil an stillen Entzündungen aufweisen, die sich negativ auf das Immunsystem auswirken.

Allen vier Parametern ist gemeinsam, dass man sie über die Ernährung (740 Studien) beeinflussen kann. Damit sinkt das Risiko, bei Infektionen einen schweren Verlauf zu erleben, deutlich.

## Persönlicher Gesundheits-Check-up:

- Anamnese der Parameter
- Im Bedarfsfall Zusammenarbeit mit zwei Laboren
- Individuelle Ernährungsberatung entsprechend der Ergebnisse

***Frei nach dem Motto „Gefahr erkannt – Gefahr gebannt“***
***lebt es sich viel leichter und entspannter.***

## Ein Beispiel aus meiner Praxis:

*Der Laborwert für stille Entzündungen lag bei einer 79-Jährigen nach Beratung und Ernährungsumstellung bei dem statistischen Wert einer 35-Jährigen. Das hatte neben dem gesundheitlichen Wert auch einen enorm beruhigenden Effekt auf die Patientin.*

## Termine nach Absprache:

**Inke Kruse**
**Dipl.-Ökotrophologin**
Adenauerallee 23
53111 Bonn
Fon 0228 – 433 13 54
Mobil 0162 – 9319969
tcm@inke-kruse.de