

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 68 (2011)  
**Heft:** 11: Männerfreud, Männerleid

**Artikel:** Wie fit gehen Sie in den Winter?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554846>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Wie fit gehen Sie in den Winter?

Mit der kalten Jahreszeit kommen grosse Herausforderungen auf unser Immunsystem zu. Sind Sie «winterfest»? Machen Sie den Test!

Ein intaktes Immunsystem ist von zahlreichen Faktoren abhängig. Mit der ehrlichen Beantwortung dieser Fragen erhalten Sie eine kurze Einschätzung, wie es um Ihre körpereigenen Abwehrkräfte steht. Addieren Sie die Punkte der einzelnen Fragen, um anhand der Gesamtpunktzahl zu erfahren, ob Ihr Immunsystem bereit ist für die nasskalten Wintertage. Der Test ist jedoch kein Ersatz für das Beratungsgespräch mit einer Fachperson.

## Welche Aussage trifft auf Sie am Besten zu?

★ Ich esse täglich mindestens 4 Portionen Gemüse, Obst und Salat (1 Portion = 1 Handvoll)

Ja ②      Nein ②

★ Ich bin öfter als zweimal im Jahr stark erkältet

Ja ①      Nein ①

★ Ich stehe häufig unter belastendem Stress

Ja ②      Nein ①

★ Ich schlafe täglich mindestens 7 Stunden

Ja ①      Nein ①

★ Meine Partnerschaft ist im Grossen und Ganzen harmonisch und befriedigend

Ja ①      Nein ②

★ Ich bin täglich mindestens 20 Minuten an der frischen Luft

Ja ①      Nein ①

★ Ich leide häufiger unter Lippenbläschen (Herpes)

Ja ①      Nein ①

★ Ich rauche

Ja ①      Nein ①

★ Ich treibe zweimal in der Woche 30 Minuten Sport

Ja ①      Nein ②

★ Ich wasche mir mindestens dreimal täglich die Hände

Ja ①      Nein ①

★ Ich bin älter als 50 Jahre

Ja ①      Nein ①

## Auswertung

### 0 bis 3 Punkte:

Prima Abwehr! Sie sind weitgehend fit und gut für den Winter gerüstet. Machen Sie weiter so!

### 4 bis 8 Punkte:

Sie sollten Ihrem Immunsystem ein wenig auf die Sprünge helfen. Bauen Sie Risikofaktoren ab und sorgen Sie für gesunde Ernährung und viel Bewegung.

### 9 bis 15 Punkte:

Ihr Immunsystem ist angegriffen. Ihr Arzt, Apotheker oder Drogist kann Ihnen Rat für eine ganzheitliche gesunde Lebensweise sowie zur Steigerung der körpereigenen Abwehr geben.

## A. Vogel-Tipp

## Echinaforce

Das Frischpflanzen-Präparat Echinaforce® wird aus frischem, blühendem Kraut und den frischen Wurzeln von Rotem Sonnenhut hergestellt. Echinaforce® dient zur Steigerung der körpereigenen Abwehr bei Anfälligkeit gegenüber grippalen Infekten und begünstigt den Heilungsprozess bei fiebrigen Erkältungskrankheiten. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG

