

# Digitaler Immuncheck

Öko-Score  
dieses Screenings:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?  
[Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.](#)

Das Immunsystem ist unser starker Partner im Organismus! Der Körper ist dauerhaft mit Erregern, Bakterien, Viren und Pilzen konfrontiert und bekämpft diese entsprechend. Die körpereigene Abwehr kann vielen dieser äußeren Einflüsse trotzen. Dies funktioniert jedoch nur, wenn dem Körper entsprechende Ressourcen zur Abwehr zur Verfügung stehen. Starke Unterstützer des Immunsystems sind unter anderem eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und ein gesundheitsförderlicher Lebensstil. Wie stark ist Ihr Immunsystem? Finden wir es heraus im digitalen Immuncheck!

## Nutzen:

- Selbstreflexion der eigenen Abwehrkräfte, Gewohnheiten und Einflussmöglichkeiten
- Individuelle Beratung und Empfehlungen für die Umsetzung im Alltag

## Ablauf:

- Kurzanamnese und Erklärung des Screenings
- Screening: TN füllen Fragebogen gemeinsam mit der Fachkraft digital aus
- Auswertung der Ergebnisse und Beratungsgespräch

## Umsetzung

- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmenden: 20 Min.
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 8 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und Pause
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

### Umsetzung digital

- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshops
- Voraussetzungen: PC mit Tonausgabe und aktuellem Browser, alt. Telefon

**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)