

Modul A5 - Teste dich selbst:

1. Beschreibe kurz einige Fakten rund um das Immunsystem und welche Arten es gibt?

2. Wie wird das Immunsystem trainiert?

3. Was bedeutet Fieber aus der Sicht des Immunsystems?

4. Wie kann man das Immunsystem stärken? Liste mindestens 10 Punkte auf.

5. Warum ist Nahrungsergänzung heutzutage angebracht?
Liste mindestens 5 Punkte auf.

6. Worauf ist bei Nahrungsergänzung zu achten?

7. Was können Symptome eines Nährstoffdefizits sein?

8. Liste 5 Punkte auf, wofür Omega-3-Fettsäuren gut sind.

9. Was ist bei Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren zu beachten und welche Omega-3-Fettsäuren sind besonders wichtig?
10. Nenne mindestens 5 Quellen für sowohl hohen Omega-3- als auch Omega-6-Fettsäuregehalt.

11. Welche Probleme können bei zu viel Omega-6-Fettsäuren auftreten?

12. Was ist CBD und nenne mindestens 8 Wirkungen davon.

13. Was ist MMS?

14. Liste mindestens 8 Kräuter unserer Region auf und beschreibe deren Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

15. Warum sind Algen wertvoll für uns und worauf ist zu achten?

16. Beschreibe einige Inhaltsstoffe und Vorteile von Chlorella und Spirulina.

17. Was ist Astaxanthin und was ist das Besondere daran?

18. Was ist das Grundschemata einer Impfung?

19. Welche Risiken und Probleme gehen mit Impfungen einher?

20. Was ist das Neuartige an den aktuellen Covid-Impfungen und was versteht man unter mRNA –«Impfung» ?

DU HAST DAS KLASSE GEMACHT !!

