

Ein starkes Immunsystem – 8 einfache Tipps!



Lüften

Warme Heizungsluft trocknet auf Dauer die Schleimhäute aus. Dabei reicht ein tägliches, mehrmaliges und intensives Lüften von 5 Minuten aus, um die Luftfeuchtigkeit zu regulieren und dem Körper etwas Gutes zu tun.



Vitamine und Eiweiß

Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören viele Vitamine und viel Eiweiß. Citrusfrüchte aber auch Kohlgemüse sind sehr reich an Vitamin C. Eiweißlieferanten sind Fisch, Soja, Hülsenfrüchte und Eier sowie mageres Fleisch.



Entspannung

Stress schwächt auf Dauer das Immunsystem! Um glücklich und gesund zu sein, sollte man sich bewusst Auszeiten gönnen und Zeit für sich selbst zu nehmen. Dabei hat jeder ganz individuelle Entspannungsmethoden!



Hygiene

Krankheitserreger verteilen sich v.a. über die Luft (Niesen) und über Kontaktstellen (Türklinke). Daher auf gründliches, häufiges Händewaschen, Niesen in die Armbeuge und Verzicht auf Händeschütteln achten!



Frische Luft

Frische-Luft-Tanken verhindert ein Austrocknen der Schleimhäute, versorgt die Haut mit Sauerstoff und kurbelt die Durchblutung an. Zudem kann sich der Körper besser auf wechselnde Temperaturen anpassen!



Bewegung und Sport

Regelmäßige Bewegung aktiviert die Abwehrkräfte und stärkt somit das Immunsystem! Empfohlen wird eine Mischung aus Kräftigungs- und Koordinationsübungen sowie Ausdauer- und Mobilisationsübungen.



Flüssigkeit

Trockene Schleimhäute bieten eine Angriffsfläche für Krankheitserreger. Daher ist ausreichend Flüssigkeit besonders wichtig. 30 und 40 ml Wasser pro Kg Körpergewicht werden empfohlen – ideal sind Wasser & Kräutertee!



Schlaf

Auch wenn jeder Mensch ein anderes Schlafbedürfnis hat, empfehlen Schlafforscher sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Im Schlaf erholt und regeneriert sich unser Körper und bekämpft Krankheitserreger!