

Gesundheitstipp

STÄRKUNG für Ihr IMMUN SYSTEM

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Tipps für ein starkes Immunsystem

Unser Immunsystem schützt uns vor Krankheiten. Und Sie können es stärken: Mit einigen einfachen Regeln für den Alltag bleiben Sie fit und machen gefährlichen Krankheitserregern den Garaus.

Keime akzeptieren... denn sie gehören zum Leben dazu. Auch wenn wir sie nicht sehen, leben sie auf unserem Körper: auf der Haut, in den Schleimhäuten und im Darm. Nicht alle Keime sind schädlich, oft sind sie sogar nützlich: Eine gute „Keimflora“ stärkt das Immunsystem und verhindert sogar Krankheiten.

Öfter mal ausschlafen... Schlafmangel schwächt das Immunsystem. Achten Sie also auf genügend Schlaf - wie viel Schlaf notwendig ist, ist individuell verschieden. Für die meisten Menschen sind 7 bis 8 Stunden optimal.

Bewegung an der frischen Luft... So schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe: Sportliche Betätigung erhöht die Anzahl der weißen Blutkörperchen, die Krankheitserreger bekämpfen. Frische Luft stimuliert die Abwehrkräfte, die Schleimhäute werden besser durchblutet und können Krankheitserreger effektiver bekämpfen.

Bunt und gesund... Vitamine haben Power und stärken die Abwehrkräfte - daher sollte immer genügend Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen.

Fenster auf und durchatmen... In stickigen Räumen fühlen sich Viren und Bakterien besonders wohl. Regelmäßiges Lüften vertreibt einen großen Teil der Krankheitserreger und sorgt gleichzeitig für frischen Sauerstoff - 10 Minuten drei- bis viermal täglich reichen schon aus.

Tipp:

Stress wirkt sich nicht nur schlecht auf Ihre Nerven, sondern auch auf Ihre Abwehrkräfte aus. Entspannungstechniken können helfen: Probieren Sie es doch mal mit Yoga oder Meditation.