

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.