

So stärken Sie Ihr Immunsystem natürlich

Kraftlos? Müde? Erkältet? Vitaminreiche Ernährung beugt Mangelerscheinungen vor, natürliche Heilmittel stärken die Abwehrkräfte – so bleibt Ihr Immunsystem fit.

Das Immunsystem bekämpft täglich Tausende von Krankheitserregern. Hinzu kommen diverse äußere Faktoren, die unsere Abwehr zusätzlich strapazieren.

Dazu gehören beispielsweise **wenig Schlaf, schlechte Ernährung, wenig Bewegung und viel Stress.**

Kein Wunder, reagiert unser Körper dann mit Müdigkeit oder erhöhter Anfälligkeit für Erkältungen.

Schaffen Sie gute Voraussetzungen

Voraussetzung für ein gesundes Immunsystem ist eine funktionierende Verdauung. Dazu braucht es wiederum eine gesunde Ernährung. Die Kombination der Lebensmittel ist dabei ebenso wichtig wie deren Qualität und Zubereitung. Das heißt zum Beispiel: Bauen Sie so viel frisches, rohes Gemüse und Früchte wie möglich in den Speiseplan ein.

Gesunde Ernährung mit frischem Gemüse und Früchten unterstützt unser Abwehrsystem.

Auch im Winter gibt es ein großes Angebot an saisonalem Gemüse. Wichtig:

- *Salat nach dem Waschen nicht im Wasser liegen lassen.
- *Gemüse nur kurz braten oder dünsten, damit möglichst wenig hitzeempfindliche und wasserlösliche Nährstoffe verloren gehen.
- * Verwenden Sie großzügig (frischen) Knoblauch und Zwiebeln

Stärkung von innen

Oft wird das Immunsystem aufgrund einer mangelnden Versorgung mit Vitamin- und Mineralstoffen geschwächt. Besonders der Zufuhr von Vitamin C und Zink sollte Beachtung geschenkt werden. Es kann sinnvoll sein, fehlende Nährstoffe mit Vitamin- und Mineralstoffpräparaten zu ergänzen.

Stärkung von außen

Verschiedene äußere Faktoren beeinflussen das Immunsystem positiv oder eben negativ.

Der individuelle Lebenswandel trägt maßgeblich dazu bei, wie häufig Infektionskrankheiten auftreten und wie ihr Verlauf ist. Regelmäßige Bewegung und Fitness, besonders an der frischen Luft, entspannen und fördern die Durchblutung der Abwehrorgane.

Bewegung an der frischen Luft tut Körper und Seele gut.

Dadurch können Sie sich besser regenerieren. Auch Wärme tut gut: Kalte Hände und Füße führen dazu, dass sich die Blutgefäße verengen, wodurch sich die Durchblutung verschlechtert und die Abwehr geschwächt wird. Dank regelmäßigen Saunagängen wird der Körper ebenfalls besser durchblutet, «Abfallstoffe» über die Haut entsorgt und die Regeneration des Körpers verbessert. Eine Sitzung in einer Infrarotkabine kann Ihr Immunsystem, wenn schon angeschlagen, erheblich stärken