



Immunsystem Booster

Magenschmerzen? Erkältung? Stress? Das alles hängt zusammen. Eine stabile Psyche und ein gutes Immunsystem sind mit das wichtigste für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Ein paar Kleinigkeiten können schon viel mit uns machen und wahre Wunder bewirken.

Verhaltensweisen, die dein Immunsystem stärken



SONNE
TANKEN



AUSREICHEND
BEWEGUNG



GESUNDE
ERNÄHRUNG



GENUG
WASSER



ENTSPANNUNG



VIEL SCHLAF

1. Einmal täglich Sonne tanken macht glücklich und liefert viel Vitamin D.
2. Bewegung lenkt ab und macht fit.
3. Gesunde Ernährung ist der Grundsatz für ein gesundes Immunsystem.
4. Wasser ist enorm wichtig für die allgemeine Gesundheit und die Stabilität der Immunabwehr.
5. Entspannung und Meditation fährt deinen Körper und Geist herunter.
6. Schlaf ist der wichtigste Weg deinen Körper zu regenerieren. Gib Schlaf eine hohe Priorität!

Tipps für deinen Alltag



Flexibel kleiden

Denke bei der Wahl deiner Kleidung auch an Wetterumschwünge. Mehrere Lagen Kleidung halten warm und lassen sich bei Bedarf ausziehen.

Mehr lachen

Ein fröhlicher Gemütszustand stimuliert dein Immunsystem. Lachen ist also gesund.

Tipp: Komödien ansehen, ins Kabarett gehen oder selbst einfach mal Quatsch machen.



Schlaftemperatur checken

Frische Luft im Schlafzimmer? Ja, bitte!

Allerdings sollte die Temperatur nicht unter 18 Grad fallen, da es für deinen Körper Stress bedeutet.

Häufig lüften

Lüfte drei- bis viermal am Tag ordentlich durch.

Hier reichen schon zehn Minuten Stoßlüften, um die Anzahl von Erregern im Raum zu minimieren.



Öfter küssen

Mit jedem Kuss deines Partners konfrontierst du dein Immunsystem mit seinen/ihren Keimen.

Je öfter du küsst, desto trainierter sind deine Abwehrkräfte.