

Gesund sein und gesund bleiben

Liebe Klienten und Zugewandte

Aktualisiert 2023

Nach der Corona-Epidemie bleibt die (Selbst-) Sorge um unsere gesunde Abwehr ein wichtiges Thema.

Mit diesem Merkblatt möchte ich meinen Teil dazu beitragen, wie wir uns und unser Immunsystem **stärken** können. Hier habe ich ein paar Ideen zusammengetragen, was wir aktiv für unser Gesundsein tun können und wie wir unser körpereigenes Abwehrsystem unterstützen können:

Was:	Nutzen:
eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit frischem saisonalen & regionalen Gemüse und Obst und mindestens 1 ½ bis 2 Litern Wasser oder Tee	Ein gesunder Darm und gut gewässerte Zellen und Gewebe können ihre Funktion, den Körper zu unterstützen, am besten wahrnehmen, wenn sie ausreichend ernährt werden. Kost mit kurzen Transportwegen enthält am meisten Vitamine.
Probiotische Bakterien (enthalten in Joghurt, Sauerkraut, milchsauer eingelegtes Gemüse)	Ermöglichen eine gesunde Darmflora, die einen Teil des Immunsystems ausmacht.
Wärmende Gewürze wie: Ingwer, Knoblauch, Meerrettich, Thymian, Salbei, Kurkuma	Stimulieren das Immunsystem durch eine bessere Durchwärmung = Durchblutung, wirken teilweise antibakteriell und antiviral
Vitamin C (natürlich enthalten in Hagebutten, schwarzen Johannisbeeren, Sanddorn, Kohlrarten, Zitrusfrüchten) *	Unterstützt das Immunsystem
Vitamin D3* (natürlich enthalten in fettem Fisch, Milchprodukten, Eiern, Pilzen)	Stärkt Immunsystem gegen Infektionen in den Atemwegen
Zink/ Selen/ Eisen* sind Spurenelemente	Alle wirken direkt auf das Immunsystem
Echinacea-Präparate	Stärkung des Immunsystems, besonders im Bereich der Atemwege
ausreichend Schlaf	Im Schlaf erholt sich unser Körper und das Gehirn
regelmäßige Bewegung an der frischen Luft (mindestens 1/2 Stunde täglich)	Alle Muskeln/Organe werden bewegt und besser durchblutet, was eine optimale Sauerstoffversorgung ermöglicht
eine gesunde Balance von Stress und Entspannung	Ein Geist, der sich immer wieder erholen kann, ist ausgeglichener und belastungsfähiger
Warmes Fussbad, aufsteigende Temperatur (37°C und höher)	Wärmt den Körper bei kühlen Füßen, Frösteln nach Zugluft zuverlässig auf.

* lassen Sie sich in einer Apotheke/ Drogerie Ihres Vertrauens beraten bezüglich der benötigten Menge. Diese kann variieren.