

# Tipps zur Stärkung des Immunsystems

In der jetzigen Situation ist unser Immunsystem besonderen Herausforderungen ausgesetzt.

Was kann ich selbst tun?

Damit sich unser Körper vor diesen Erregern **schützen** oder besser zur Wehr setzen kann, muss das körpereigene Immunsystem gestärkt werden. Das beginnt mit einer gesunden körperlichen und seelischen Lebensweise, mit genügend **frischer Luft**, ausreichend **Schlaf**, einer **ausgeglichenen** Ernährung sowie weniger Stress im Alltag.

Die Grundlage für ein gesundes Immunsystem ist eine **ausgewogene Ernährung**.

- Jeden Tag viel trinken wie Kräutertees, Wasser, verdünnte Fruchtsäfte – besonders wichtig sind warme Getränke.
- Zum Mittag- und Abendessen viel frisch gekochtes Gemüse – eine Gemüsesuppe ist einfach und schnell zubereitet.
- Ab und zu als Vitaminspender eine Frucht wie Kiwis oder Äpfel.
- Täglich eine handvoll Nüsse als Zwischenmahlzeit, über das gekochte Gemüse oder in ein Müesli.

Der Bedarf an **Vitalstoffen** ist erhöht.

- Ein Multivitaminpräparat vom Fachhandel wie z.B. Allsan, Burgerstein oder Strath liefert die notwendigen Vitalstoffe. (v.a. Zink, Selen, Vitamin D3 und Omega-3)

**Bitterstoffe** tonisieren den erschöpften Körper und unterstützen das Immunsystem.

- Tees eignen sich besonders um Bitterstoffe aufzunehmen wie z.B. mit einem Engelwurz- Ingwertee mit Zitrone und Honig oder Schafgarbentee.
- Vermehrte Verwendung der Küchenkräuter und Gewürze wie Oregano, Thymian, Gelbwurz, Rosmarin, Salbei, Estragon, Rosenpaprika und Bockshornklee.
- Die saisonalen Salate Zuckerhut, Endivien und Chicorée vermehrt genießen.
- Ab und zu ein Stückchen bittere Schokolade.

Falls Sie Fragen haben können Sie gerne mit mir Kontakt aufnehmen.

Passen Sie auf sich auf und bleiben Sie gesund.

Beste Wünsche  
Eveline Gattella