

5 Tipps zur Stärkung des Immunsystems

Vitamin C und Zink sind ein Traumduo

Zink hindert die Viren daran, sich festzusetzen und steckt in Nüsse, Fleisch, Fisch, Käse und Weizen. Vitamin C unterstützt die Antikörperbildung. Verteilen Sie die Einnahme über den Tag hinweg, also z.B. essen Sie morgens und nachmittags eine Orange.

Schwitzen bewirkt Wunder

Die Kalt-Warm-Reize stärken das Immunsystem indirekt. Zur Vorbeugung der Erkrankung einfach einmal pro Woche der Sauna einen Besuch abstatten

Fitness hilft nicht nur beim Abnehmen

Sie müssen sich auch nicht quälen. Zu hohe Belastung schwächt nämlich die Abwehr, aber wenn Sie Alter und Verfassung berücksichtigen, reicht es oft schon, wenn Sie täglich eine halbe Stunde spazieren gehen oder dreimal pro Woche walken. Am besten nutzen Sie die schönen Tage, da Frischluft den Effekt sogar verdoppelt.

Händewaschen ist wichtig

Am besten waschen Sie sich mehrfach am Tag die Hände, denn Türklinken, Oberflächen in öffentlichen Verkehrsmitteln und Vieles, was wir über den Tag anfassen, überträgt die Viren.

Eine kuschelig warme Wohnung kann gefährlich sein

Am besten heizen Sie nicht über 21 Grad. Es ist besser, sich Zuhause warm einzukuscheln, als sich an zu warme Räume zu gewöhnen. Das macht die Umstellung auf die Kälte draußen leichter.

