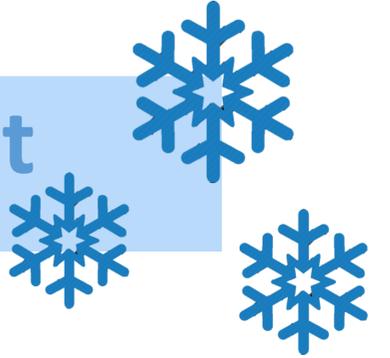




# Immunsystem stärken: Gesund durch die kalte Jahreszeit



## 1. Mehrmals täglich Händewaschen

Gründliches Händewaschen verhindert, dass Erkältungsviren in Ihren Organismus gelangen und sich ausbreiten können. Wer Erkältungen in der kühlen Jahreszeit vermeiden möchte und ohnehin ein schwaches Immunsystem hat, ist mit mehrmals täglichem Händewaschen also gut beraten.



## 2. Genügend Trinken

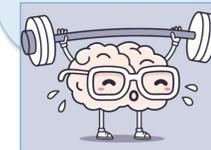
Wer zu wenig trinkt, ist nicht nur müde und ausgelaugt, sondern auch anfälliger für Infekte. Durch die mangelnde Feuchtigkeit in Ihrer Schleimhaut können angreifende Viren und Bakterien nicht ausreichend abtransportiert werden. Auch positiv für das Immunsystem ist das Trinken von Tee.



5 Tipps um das Immunsystem zu stärken:

## 3. Bewegen, bewegen, bewegen

Laufen, Schwimmen, Fahrradfahren: Die Klassiker des Ausdauersports zählen nach wie vor zu den effektivsten Ausdauersportarten. Sie stärken nicht nur Herz und Gefäße, sondern auch unsere Immunabwehr. Das Tempo und der Grad der Anstrengung sind maßgebend: Wer seinen Körper überanstrengt, erzielt meist den gegenteiligen Effekt.



## 4. Ab in die Sonne – auch bei Kälte

Vitamin D ist essenziell für eine intakte Immunabwehr. Einen Teil unseres Bedarfs nehmen wir über die Nahrung auf. Aber auch unser Körper selbst leistet einen wesentlichen Beitrag: Treffen Sonnenstrahlen auf die Haut, produziert er selbstständig Vitamin D. Besonders in den Herbst- und Wintermonaten, sollten Sie möglichst viel Zeit im Freien verbringen, um so Ihre gesunde Dosis zu bekommen.



## 5. Richtige Ernährung für die Abwehrkräfte

Für ein gut funktionierendes Immunsystem braucht der Körper viele verschiedene Vitamine und Nährstoffe. Dazu zählen insbesondere: Vitamin A, B6, B12, C, D, E, Eisen, Zink und Kupfer Die meisten dieser Inhaltsstoffe sind durch eine ausgewogene Ernährung ausreichend gedeckt. Als besonders gut gelten jedoch beispielsweise:

Brokkoli, Kohl, Karotten, Tomaten, Nüsse und Spinat

