

Mit den 10 Regeln der DGE halten Sie Ihr Immunsystem fit:

t1p.de/c7v4n



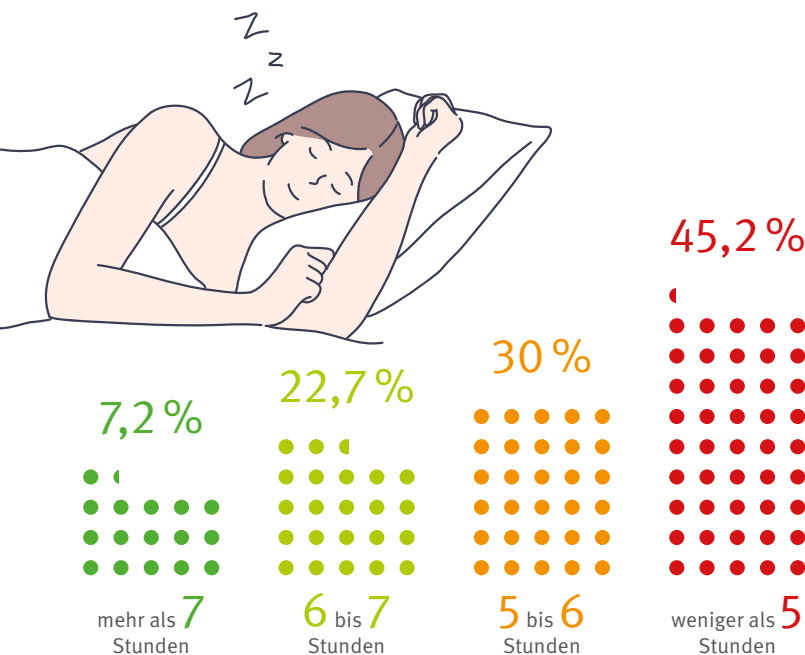
6 Tipps für ein gesundes Immunsystem:

- 1. Tanken Sie Sonne.** Von April bis September reicht die Sonneneinstrahlung zur körpereigenen Vitamin-D-Bildung aus. Gehen Sie 5 - 15 Minuten an die Sonne, ein Viertel der Körperoberfläche (Gesicht, Hände, Teile der Arme) sollte dabei unbedeckt sein.
- 2. Schlafen Sie ausreichend.** Denn Schlafmangel reduziert die Fähigkeit der weißen Blutzellen Krankheitserreger abzuwehren – das zeigt eine Studie der Universität Tübingen.
- 3. Achten Sie auf Ihr Stresslevel.** Stress ist schädlich für die Immunabwehr, deshalb ist ein gesunder Umgang mit Zeitdruck und Belastung auch ein Schlüssel zu einem gesunden Immunsystem.
- 4. Halten Sie sich fit.** Bewegung ist gut für die Abwehrkräfte. Besonders geeignet ist regelmäßiger Ausdauersport an der frischen Luft wie Joggen, Radfahren oder Nordic Walking.
- 5. Verzichten Sie auf Alkohol und Co.** Nikotin, Koffein und Alkohol beeinträchtigen das Immunsystem, deshalb gilt: Wenn überhaupt, dann in Maßen.
- 6. Ernähren Sie sich gesund.** Die Ernährung hat über das Darmmikrobiom großen Einfluss auf die Immunabwehr: Vollkornprodukte, Äpfel, Beerenobst, sauer eingelegtes Gemüse, Joghurt und Kefir sorgen für eine günstige Bakterienbesiedlung. Essen Sie abwechslungsreich und vollwertig.

Gönnen Sie sich genug Ruhe, Luft und Nahrung. Holen Sie sich bei Bedarf Unterstützung und lassen Sie einen etwaigen Vitaminmangel unbedingt ärztlich abklären.

Schlaf schützt vor Erkältung

Die Wahrscheinlichkeit, sich zu erkälten in Prozent nach Schlafdauer.



Quelle: UC San Francisco, abrufbar hier: t1p.de/bn85

Bilder: Shutterstock/kaabzaelani, MaryDesy, Vectorium