



Tag 4: Die Zahl deiner Abwehrzellen steigern

Vorbereitung

Heute ausnahmsweise mal keine!

Die kalte Dusche

1. Dusch **so wie immer**.
2. Wenn du fertig mit deiner gewöhnlichen Dusche bist, **stell die Wassertemperatur langsam runter**.
3. Stell die Wassertemperatur so weit runter, wie es für dich **grad noch ok** ist.
4. Dann dusch dich für **30 Sekunden mit dem kühlen Wasser** ab.
5. Dusch auch dein **Gesicht 3 Mal** mit dem kühlem Wasser gut ab.

Und das ist sie schon, deine Challenge für heute.

Warum das alles?

Wenn du kalt duschst sorgt das in deinem Körper für eine:

1. **Steigerung deiner Abwehrzellen.** Dein Körper wird dazu angeregt, mehr Immunzellen zu produzieren.
2. **Verbesserte Durchblutung.** Mit dem gesteigerten Blutstrom gelangen auch mehr Immunzellen in das jeweilige Gewebe, die mögliche Erreger erkennen und abfangen.
3. **Verringerung von Infekten.** Die Kombination aus Abhärtung, besserer Durchblutung und mehr Immunzellen führt dazu, dass du seltener krank wirst.

Ab geht's ...

... unter die Dusche!

Das ist deine Challenge Nummer 4.

30 Sekunden in denen du deine natürlichen Widerstandskräfte aber sowas von weckst!