

WIE DU DEIN IMMUNSYSTEM AUFBAUST

BEWEGUNG

Wenn du fit bist: Beweg dich!
Regelmäßige Bewegung aktiviert die Killerzellen und regt die Bildung von Immunzellen an.



WECHSELDUSCHEN, SAUNA

Wärme aktiviert Abwehrzellen. Kälte schüttet entzündungshemmende Stoffe aus. Beides stärkt dein Immunsystem. Solltest du aber nur für dich einsetzen, wenn du fit bist.

KÖRPERKONTAKT

Körperkontakt sorgt für den Austausch von Krankheitserregern. Und das regt bei dir die Produktion von Antikörpern an.
Nur nutzen, wenn du fit bist!



GUTER SCHLAF

Ist das Fundament deines Immunsystems.
Sorge für guten und erholsamen Schlaf.
Mindestens 6 Stunden pro Nacht.

STRESS ABBAUEN

Chronischer Stress schwächt dein Immunsystem.
Lerne, wie du dich entspannen kannst. Und deinen Stress abbaust. Das stärkt dein Immunsystem.



VITAMIN D (SONNE)

Vitamin D sorgt dafür, dass dein Körper Killerzellen herstellen kann. Also geh in die Sonne und lass Sonnenlicht auf die Haut.

IN DIE NATUR GEHEN

Bäume und Pflanzen im Wald dünsten ätherische Öle aus, die dein Immunsystem stärken. Geh im Wald spazieren und tanke gesunde Luft.



MEDITATION

Meditation bekämpft Entzündungsprozesse im Körper und lässt dein Immunsystem Killerzellen produzieren.
Meditiere, um dein Immunsystem zu stärken.

GUTE GEFÜHLE

Lachen lässt die Zahl der Abwehrzellen im Blut ansteigen. Sorgen und Ängste beeinflussen dein Immunsystem negativ. Bring dich selbst in eine positive Stimmung.



AUTOR: MATHIAS RUDOLPH

MEHR INFOS UNTER:

www.immun-training.de/immunsystem-aufbauen/