



WAS STÄRKT MEIN IMMUNSYSTEM?

Kommt die kalte Jahreszeit, ist die Gefahr für Atemwegsinfekte groß. Der ständige Temperaturwechsel, feuchtkaltes Wetter und kürzere Tageslichtzeiten schwächen unser Immunsystem. Hinzu kommt, dass die Barriere der Schleimhäute durch die Heizungsluft austrocknet und den Keimen wenig Widerstand bieten.

In den kommenden Monaten steigt das Erkrankungsrisiko nicht nur für Corona, sondern auch für grippale Infekte und Erkältungen. Die bereits in Australien vorherrschende ungewöhnlich starke Grippewelle wird als Vorbote für Deutschland gewertet.

Noch haben wir Zeit genug uns gegen die heftigen Erregerangriffe zu rüsten, indem wir unsere **körpereigene Abwehr stärken**. Ein intaktes Immunsystem ist insbesondere im Winter wertvoller denn je. Schon mit einfachen Maßnahmen lässt sich viel erreichen.

Um gegen Erkältungen gewappnet zu sein, benötigt der Körper...

➤ **Lebensmittel, die zu seinem individuellen Stoffwechsel passen.** Welche Nahrungsmittel Ihr Körper besonders gut verarbeiten kann, erfahren Sie in der Nahrungsmittelliste Ihres gesund + aktiv Ernährungsplans. So erhält Ihr Körper alle wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Fette.

➤ genügend **Vitamin C**. Eine üppige Quelle sind nahezu alle Kohlgemüse und Petersilie.

➤ ausreichend **Zink**. Darum greifen Sie gezielt zu Lebensmitteln wie Käse, Rindfleisch, Haferflocken, Paranüssen oder Linsen, sofern sie zu Ihrem Stoffwechsel passen.

➤ **ausreichend Flüssigkeit** in Form von natürlichem Wasser. Ideal sind Kräutertees, die zugleich auch wärmen.

➤ **Omega-3-Fettsäuren** zur Unterstützung des Immunsystems. Diese sind in fettem Seefisch wie Lachs, Hering und Makrele enthalten. Eine gute direkte vega-



ne Quelle sind auch Algen (z.B. OMEGA 3 BALANCE von NewLife nutrition).

➤ **frische Luft und Sonne**. Sie regen das Neurotransmittersystem in unserem Gehirn an und fördern das wichtige **Vitamin D** (was eigentlich ein Hormon ist, das D-Hormon). Vitamin D-Gaben als Nahrungsergänzungsmittel sollten nur in geringen Dosen eingenommen werden und dann immer mit den entsprechenden Co-Faktoren, wie Vitamin K2, Bor und Magnesium (sind in VITAMIN D ACTIV von NewLife nutrition enthalten).

➤ **warme Füße** zur Unterstützung des Funktionskreises Niere/Blase. Eine Wärmflasche, warme Socken, ein ansteigendes Fußbad oder die Einreibung der Füße mit Kupfersalbe sind bewährte Naturheilverfahren zur Stärkung des Immunsystems.

Unverzichtbar für eine robuste Gesundheit sind auch Spaß und Freude, gute Kontakte zu Arbeitskollegen und Nachbarn, sich Zeit nehmen für Freunde und Familie und das Leben manchmal nicht zu ernst nehmen.

Buchtipps

Lothar Ursinus verrät in seinem »**Ratgeber Immunsystem**« wie wir über Ernährung und Lebensweise unsere Immunabwehr aktivieren können.

