

Empfehlungen für ein starkes Immunsystem

- Ganz wichtig:
Humor, Freude, und ein positiver Blick nach vorn tragen erheblich zu einem starken Immunsystem bei.
- Viel Trinken – mind. 1,5 bis 2 Liter !
Das hilft die Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum feucht zu halten und erschwert so Viren und Bakterien sich dort anzusiedeln.
Gut geeignet sind z.B. Wasser, Früchte- oder Kräutertee, aber auch eine leichte Gemüse- oder Fleischbrühe.
- Essen Sie ausgewogen.
Dazu gehören mindestens 3 Portionen (bzw. 450 g) Gemüse pro Tag. Das versorgt Sie mit vielen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen, die das Immunsystem unterstützen. Je bunter und vielfältiger Ihre Gemüseauswahl ist (gegart und roh), umso besser. Ideal ist frisches Gemüse (regional/saisonal), aber auch Tiefkühlgemüse oder auch mal welches aus dem Glas/der Dose (z.B. Sauerkraut oder Rotkohl) sind o.k.
- Gehen Sie, soweit möglich, einmal täglich an die frische Luft und machen einen Spaziergang an der Sonne. Das entspannt und fördert auch die Bildung des für eine gute Immunabwehr wichtigen Vitamin D.
- Schlafen Sie ausreichend (6-8 Stunden). Im Schlaf arbeitet ist Ihr Immunsystem auf Hochtouren.

Darüber hinaus können Sie Ihr Immunsystem entlasten, vor allem die Schleimhäute in Nase und Rachen, die die erste Barriere für eindringende Viren und Bakterien bilden.

Hilfreich sind hier:

- Nasenspülungen (z.B. mit einer Nasendusche)
- Gurgeln mit ½ Glas Wasser dem Sie 2-3 Tropfen ätherisches Zitronenöl hinzufügen

Ätherische Öle riechen nicht nur gut und können die Stimmung etwas anheben, sondern können auch die Keimbelastung in der Raumluft reduzieren.

- Zur Raumbeduftung mit ätherischen Ölen geben Sie 3-5 Tropfen ätherisches Öl in eine Duftlampe oder ein Schälchen Wasser. Gut geeignet sind z.B. alle Zitrusdüfte, Lemongras, Nadelbaumdüfte oder Eukalyptus, idealerweise in Bioqualität.
- Oder ganz einfach 1 Tropfen äth. Öl auf ein Taschentuch geben und hin und wieder daran schnuppern.