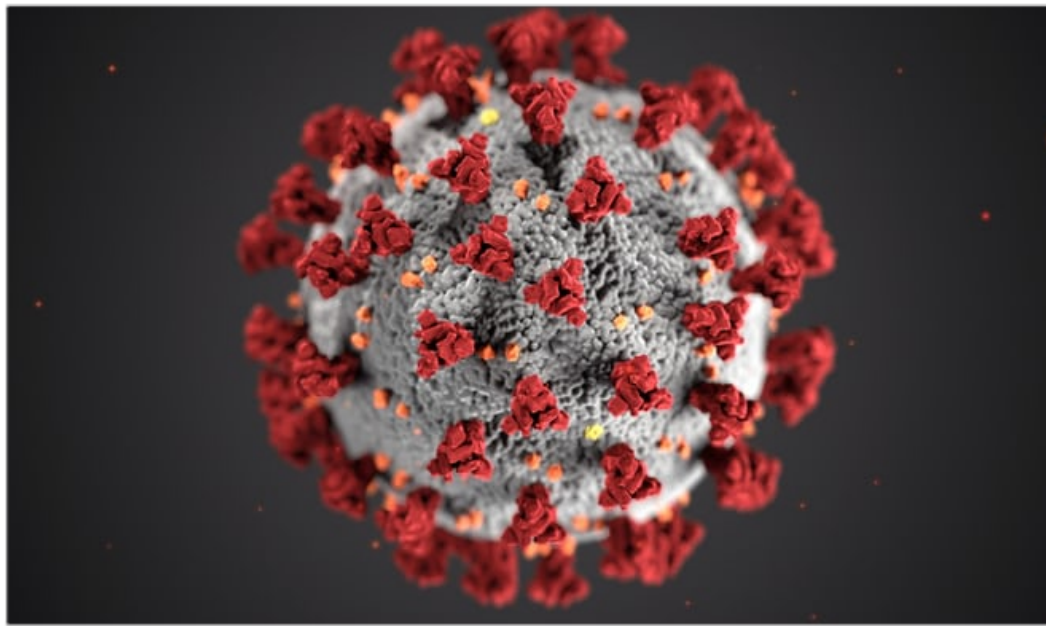


Immunitätsstärkung

Nutzen Sie die Ernährung um Ihre Familie zu schützen



Viren mit pflanzlichen Lebensmittel bekämpfen

Eine gesunde Ernährung ist der Schlüssel Ihrem Körper bei der Bekämpfung einer viralen Bedrohung zu helfen.

Wir können unsere Immunität stärken, indem wir uns gesund ernähren und viel Obst und Gemüse essen, da sie Phytonährstoffe enthalten. Dies sind pflanzliche Substanzen, die unseren Körper vor Krankheiten schützen. Lebensmittel, die Ihr Immunsystem besonders stärken, sind Grünkohl, Brokkoli, Beeren, Kiwis, Nährhefe und Pilze.

1

TRINKEN SIE WASSER

Wasser hilft bei der Bekämpfung von Erkältungen.

2

BEWEGEN SIE SICH

Bewegung reduziert Infektionen der oberen Atemwege.

3

REDUZIEREN SIE ZUCKERZUSATZ

Zuckerzusatz schwächt Ihr Immunsystem.



Immunstärkende Lebensmittel:

Grünkohl, Brokkoli, Beeren, Pilze



Antivirale Lebensmittel:

Knoblauch, Ingwer, Gewürze



Ballaststoffe:

Hülsenfrüchte, Vollkorn, Früchte und Gemüse fördern gesunde Darmbakterien

Obst- und Gemüsekonsum stärken die Immunfunktion

Stärken Sie Ihre Darmschleimhaut mit ballaststoffreicher Ernährung– besonders mit Hülsenfrüchten!

Halten Sie Ihr Immunsystem mit einer gesunden Ernährung und einem gesunden Lebensstil auf höchstem Leistungsniveau. Während manche Menschen anfälliger für Viren wie Sars-CoV-2 sind, kann jeder von einer gesunden Ernährung profitieren, um sein Immunsystem zu stärken. Es hat sich gezeigt, dass Obst und Gemüse, insbesondere Grünkohl, Brokkoli, Beeren, Kiwis und Pilze, die Immunfunktion verbessern. Ideal ist es, täglich fünf oder mehr Portionen Obst und Gemüse zu essen.

Im Darm findet der intensivste Austausch Ihres Körpers mit der Außenwelt statt. Ein Großteil des Immunsystems befindet sich in Ihrem Darm, daher ist eine ballaststoffreiche Ernährung unerlässlich. Kreuzblütler wie Brokkoli, Grünkohl, Blumenkohl und Rosenkohl enthalten Nährstoffe, die das Darmabwehrsystem des Körpers aufrechterhalten.

Pilze, insbesondere weiße Champignons, fördern Zellen in Ihrem Körper, die Viren bekämpfen. Wichtig ist Pilze regelmäßig zu essen. Beeren können die Anzahl Ihrer natürlichen Killerzellen erhöhen, die eine weitere wichtige Zelle zur Bekämpfung von Viren und Krebs sind. Vitamin C stärkt Ihr Immunsystem, aber es ist besser, es durch die Nahrung zu erhalten als durch eine Pille. Essen



Sie Vitamin C-reiche Lebensmittel wie Kiwis, Tomaten, Paprika und Zitrusfrüchte.

„Sorgen Sie mit einer gesunden Ernährung und einem gesunden Lebensstil dafür, dass Ihr Immunsystem auf höchstem Niveau funktioniert.“ Dr. Michael Greger

Regelmäßige Bewegung verbessert die Immunfunktion und senkt das Infektionsrisiko. Immunzellen müssen überall im Körper zirkulieren, um Eindringlinge abzuwehren. Daher ist es wichtig, dass Sie Ihren Körper in Bewegung bringen. Ein halbstündiger Spaziergang am Tag kann das Risiko einer Erkrankung der oberen Atemwege erheblich senken, da selbst mäßige körperliche Betätigung die Anzahl der Immunzellen in Ihrem Körper erhöhen kann.

REDUZIEREN SIE DIE VERBREITUNG VON COVID-19

- BLEIBEN SIE ZU HAUSE, WENN SIE AN EINER GRIPPEÄHNLICHEN KRANKHEIT MIT FIEBER UND ATEMWEGSBESCHWERDEN ERKRANKEN.
- STELLEN SIE SICHER, DASS SIE IHRE ROUTINE-MEDIKAMENTE UND EIN THERMOMETER ZUR VERFÜGUNG HABEN, DAMIT SIE WISSEN, OB SIE FIEBER ENTWICKELN, UND DASS SIE ZU HAUSE ZUSÄTZLICHE, NICHT VERDERBLICHE LEBENSMITTEL, HABEN.
- Machen Sie jetzt Pläne, um die notwendige Unterstützung zu erhalten, wenn Sie wegen Krankheit zu Hause bleiben müssen. Wenden Sie sich an Familie, Freunde und Nachbarn, um Unterstützung anzubieten und zu erhalten.
- Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig mit Wasser und Seife, nachdem Sie in der Öffentlichkeit waren.
- Berühren Sie Augen, Nase und Mund nicht mit ungewaschenen Händen.

