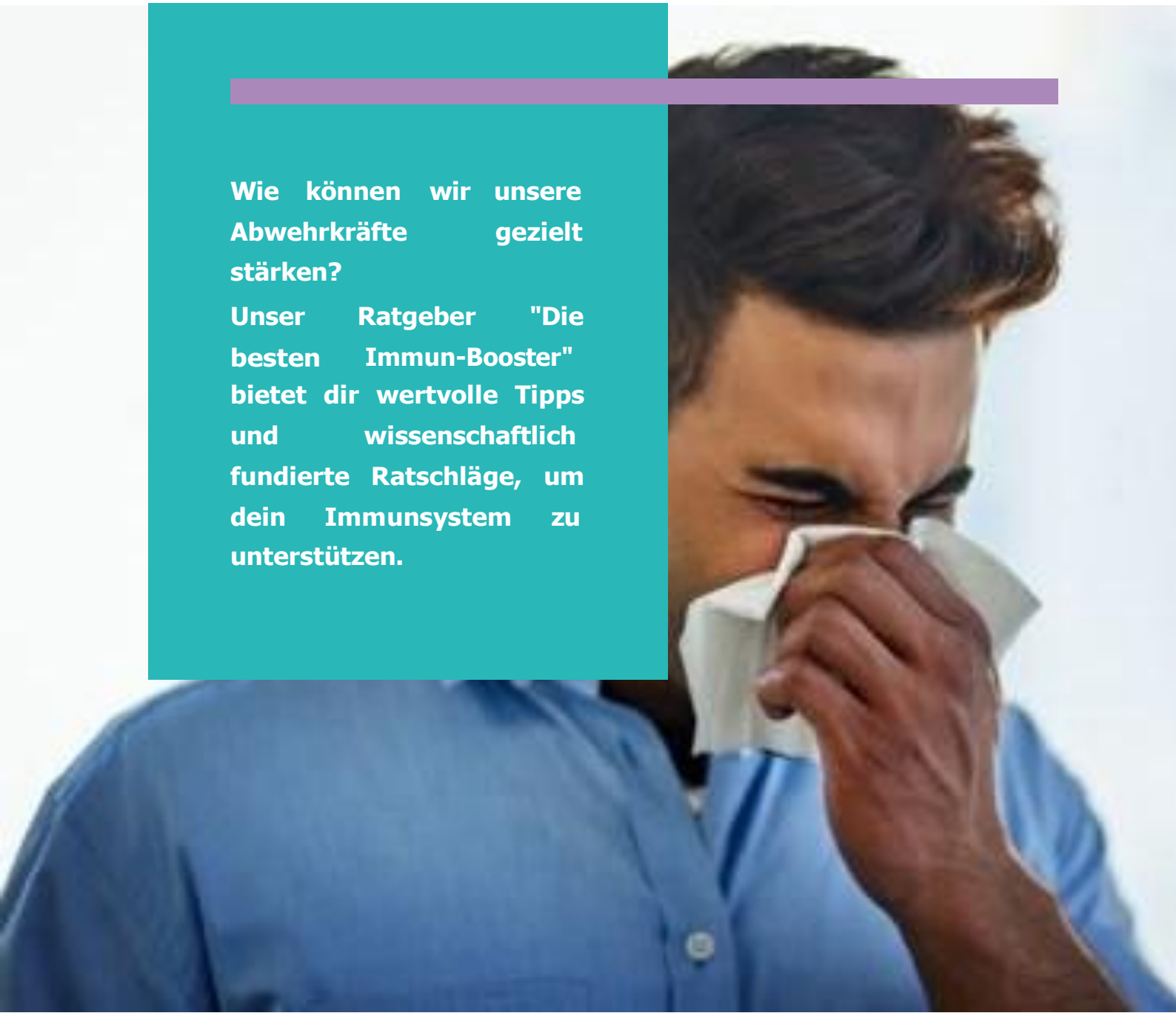
LuckyBrunch

DIE BESTEN IMMUNBOOSTER

Wie können wir unsere Abwehrkräfte gezielt stärken?

Unser Ratgeber "Die besten Immun-Booster" bietet dir wertvolle Tipps und wissenschaftlich fundierte Ratschläge, um dein Immunsystem zu unterstützen.





Dein Immunsystem

In dieser Serie sprechen wir über das Abwehrsystem deines Körpers und darüber, wie du es stärken kannst. Es gibt viele natürliche Möglichkeiten, dein Immunsystem zu stärken und dir zu helfen, gesünder zu bleiben.

Dein Immunsystem ist eine erstaunliche Maschine

Seine Aufgabe ist es, deinen Körper vor Eindringlingen, Giftstoffen und inneren Veränderungen wie Krebs zu schützen. Dein Immunsystem – wie deine Haut, dein Blut, dein Knochenmark, deine Gewebe und Organe wie Thymus, Milz und Lymphdrüsen – schützt deinen Körper vor Eindringlingen von außen wie Viren, Bakterien, Pilzen und Toxinen. Es erkennt und neutralisiert auch Schadstoffe aus der Umwelt und bekämpft krankheitsverursachende Veränderungen im Körper (z. B. Krebszellen).

Dein Immunsystem besteht aus zwei Hauptteilen: dem Teil, mit dem du geboren wirst (angeborenes oder unspezifisches System), und dem Teil, den du durch die Einwirkung der Umwelt entwickelst (erworbenes oder spezifisches System). Ein Teil dieses Systems sind weiße Blutkörperchen oder Leukozyten. Diese gibt es in zwei Grundvarianten: Phagozyten, die Eindringlinge zerkleinern, und Lymphozyten, die es deinem Körper ermöglichen, sich an frühere Eindringlinge zu erinnern und sie zu erkennen.

Lymphozyten kommen auch in verschiedenen Varianten vor. B-Zellen setzen Antikörper zur Abwehr von Eindringlingen frei. Helfer-T-Zellen kommunizieren zwischen B-Zellen und Killer-T-Zellen und senden Signale, die die Killerzellen zum Angriff auffordern. Killer-T-Zellen zielen auf infizierte Zellen und Krebszellen ab und zerstören sie.

Deine beste Verteidigung

Ohne Immunsystem hättest du keine Möglichkeit, schädliche Substanzen oder Veränderungen in deinem Körper zu bekämpfen. Dein Immunsystem wird durch Antigene aktiviert – für Dinge, die der Körper als nicht zugehörig erkennt.

Dabei handelt es sich um Proteine auf der Oberfläche von Bakterien, Viren und Pilzen. Wenn die Zellen des Immunsystems mit diesen Antigenen in Kontakt kommen, wird eine ganze Reihe von Prozessen in deinem Immunsystem ausgelöst.

B-Lymphozyten werden aktiviert. Diese produzieren Antikörper, die sich an die Antigene binden und sie für die T-Zellen markieren. T-Zellen zerstören dann diese Antigene und signalisieren den Fresszellen, sich zu bewegen und an die Arbeit zu machen. Antikörper neutralisieren auch Toxine, die von verschiedenen Organismen produziert werden.



Positive Wirkung

Sie aktivieren eine spezielle Gruppe von Proteinen, die dabei helfen, Viren, Bakterien und infizierte Zellen abzutöten.

Die gute Nachricht ist, dass dein Immunsystem einen Keim, mit dem es einmal in Kontakt gekommen ist, bei einem erneuten Kontakt wiedererkennt. Deshalb schützen Impfungen vor bestimmten Krankheiten.

In unserem nächsten Kapitel werden wir darüber sprechen, wie du erkennst, ob dein Immunsystem überlastet ist.



Bin ich krank?

Im letzten Kapitel haben wir über dein erstaunliches Immunsystem gesprochen und darüber, wie es deinen Körper vor Eindringlingen schützt. Hier geht es darum, wie du erkennst, ob dein Immunsystem überlastet ist. Mit anderen Worten: Hast du etwas ausgefressen?

Hier sind einige frühe Warnzeichen dafür, dass du oder deine Kinder krank werden könnten:

Müdigkeit:
Dies ist eines der ersten und wichtigsten Anzeichen dafür, dass dein Körper eine Krankheit bekämpft. Es unterscheidet sich vom Leistungstief am Nachmittag oder dem Gefühl, das man bekommt, wenn man zu wenig geschlafen hat. Wir sind uns nicht sicher, was genau die Müdigkeit verursacht – vielleicht schickt dein Körper die gesamte Energie an das Immunsystem oder senden die angegriffenen Zellen Signale an den Rest des Körpers. Aber aus welchem Grund auch immer, wenn du krank wirst, hast du wahrscheinlich das Gefühl, dass du einfach wieder ins Bett kriechen und die Decke über den Kopf ziehen willst.

Farbveränderung:
Wenn du zum ersten Mal krank wirst, versucht dein Körper, sein gewohntes Gleichgewicht, die sogenannte Homöostase, aufrechtzuerhalten, indem er das „Kampf-oder-Flucht"-System einsetzt. Dein Körper fährt herunter oder verengt den Blutfluss zu den peripheren Arterien in Gesicht, Fingern und Zehen, sodass der größte Teil des Blutflusses zu den lebenswichtigen Organen fließt. Dies kann zu Blässe oder fahlem Teint und sogar zu einer kühlen Temperatur im Gesicht, an den Händen und Füßen führen. Dies kann oft das erste sichtbare Anzeichen sein. Wenn dir also jemand sagt, dass du blass aussiehst, solltest du dich fragen, ob du vielleicht krank wirst.

Dunkle Augenringe

Dies tritt besonders häufig bei Kindern und jungen Erwachsenen auf und deutet in der Regel auf eine Art von Nasennebenhöhlenproblemen hin. Als Reaktion auf eine Entzündung oder Infektion schwellen die Gewebe und Blutgefäße in der Nähe der Augen mit Flüssigkeit an und die kleineren Gefäße verfärben sich dunkel.

Appetitlosigkeit:
Wenn du krank bist, schickt dein Körper mehr Energie an das Immunsystem und weniger Energie an das Verdauungssystem, sodass du normalerweise keine große Lust zum Essen hast.

Stimmungsschwankungen:
Es ist kein Zufall, dass Menschen besonders schlecht gelaunt sind, wenn sie krank sind. Es liegt auch nicht nur daran, dass man sich nicht gut fühlt. Viren können tatsächlich die Produktion unserer Wohlfühl-Neurotransmitter wie Dopamin und Serotonin beeinträchtigen.



Deine Ernährung und dein Immunsystem

Im letzten Kapitel haben wir besprochen, wie du herausfindest, ob du „etwas ausbrütest".

Hier sprechen wir über einige der Biomarker, auf die du dich bei deinem Immunsystem konzentrieren kannst, und welche Lebensmittel du zu jedem einzelnen essen solltest.

Der Cortisolspiegel steigt aufgrund von Stress an – sei es körperlicher, emotionaler oder mentaler Stress. Studien zeigen jedoch, dass ein steigender Cortisolspiegel deine Immunantwort tatsächlich beeinträchtigen kann. Du musst also auf deinen Stress achten.

Lebensmittel mit einem höheren Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, wie Nüsse, Samen und fetter Fisch, können dazu beitragen, deinen Cortisolspiegel wieder auf ein normales Niveau zu bringen. Infektionen können im ganzen Körper Entzündungen verursachen.

C-reaktives Protein (CRP)

Der C-reaktive Protein Spiegel (CRP) im Blut steigt

Entzündungshemmende Lebensmittel wie Avocados, Nüsse und Sojabohnen können helfen, deinen CRP-Spiegel auszugleichen und dein Immunsystem zu stärken.

Ein ausgeglichener Elektrolyt-haushalt ist ebenso notwendig

Nur damit funktioniert dein Immunsystem. Elektrolyte leiten Wasser in deinem Körper zu den Zellen, die es am dringendsten benötigen.

Elektrolyte wie Kalium, Magnesium und Natrium

Häufige Elektrolyte, die du über deine Ernährung durch fetten Fisch, Kürbis und Kartoffeln aufnehmen solltest. Eisen ist für deine Blutzellen unerlässlich.

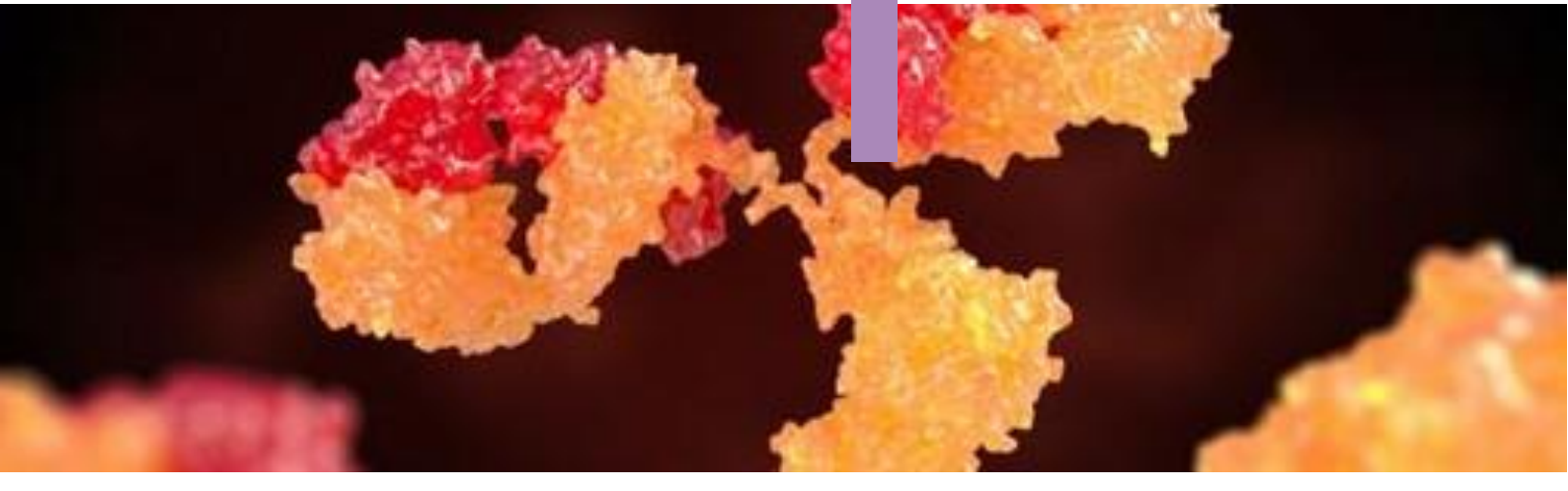
Allerdings nutzen auch Bakterien Eisen

Dein Körper muss den Eisengehalt im Blut streng regulieren. Beziehe dein Eisen aus Lebensmitteln, nicht aus Ergänzungen.

Elektrolyte leiten Wasser in deinem Körper zu den Zellen, die es am dringendsten benötigen.

- Zu den magnesiumreichen Lebens-mitteln gehören Vollkornprodukte, Nüsse und Samen.
- Weiße Blutkörperchen sind die „Truppen" deines Immunsystems, die Infektionen abwehren und dich gegen zukünftige Angriffe verteidigen.
- Zu wenig Eisen und dein Immunsystem wird geschwächt; zu viel davon und Eindringlinge können gestärkt werden.
- Zu den eisenreichen Lebensmitteln gehören rotes Fleisch (kein Geflügel), Bohnen und Schalentiere.

Im nächsten Kapitel werden wir über einige evidenzbasierte und wissen-schaftlich fundierte Tipps zur Stärkung des Immunsystems sprechen.



Evidenzbasierte Tipps

Bereite dein System vor

Eine von zwei Zellen in deinem Körper ist eigentlich eine nützliche Bakterienzelle.

Sie hilft bei der Verdauung von Nahrung, der Regulierung von Zellprozessen und bei der Abwehr ihrer schädlichen Verwandten. Die Stämme Lactobacillus und Bifidobacterium sind hilfreich, um das Eindringen anderer Bakterien zu blockieren.

Probiotika-Kur hilft

Diese Bakterien leben normalerweise in deinem Darm, sodass eine Probiotika-Kur dein Immunsystem stärkt.

Du solltest nach Empfehlungen täglich mindestens eine Milliarde koloniebildende Einheiten (KBE) zu dir nehmen – die meisten Erwachsenen nehmen zwischen einer und zehn Milliarden KBE zu sich.

Fermentierte Lebensmittel

Viele rezeptfreie Nahrungsergänzungsmittel enthalten nicht genug lebende Bakterien, um hilfreich zu sein.

Daher ist es besser, wenn du deine Probiotika aus Kimchi, Sauerkraut, Joghurt, Tempeh und Kombucha beziehst, um die Anzahl dieser hilfreichen Bakterien zu erhöhen.

- **Stärkung des Immunsystems**
- **Verbesserung der Darmgesundheit**
- **Vorteile für die Haut**

Trinke viel und noch mehr

Es ist erwiesen, dass eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr dazu beiträgt, einige Risikofaktoren wie einen hohen Cortisolspiegel abzuwehren. Tatsächlich kann eine ausreichende Wasserzufuhr Cortisolspitzen, die mit intensivem Training verbunden sind, abschwächen.
Du solltest mindestens 60-80 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht trinken.

Wenn du Schwierigkeiten hast, dein Ziel zu erreichen, versuche es mit Kräutertee oder trinke Selterswasser. Vermeide harntreibende oder Wasserverlust fördernde Stoffe wie Koffein, wenn du nicht genug Wasser bekommst.

Halte dich auch von zu vielen süßen Getränken wie Fruchtsäften fern. Zuckerzusätze können ungesunde Bakterien in deinem Darm fördern und die Vorbereitungen, die du in Schritt 1 getroffen hast, zunichte machen.



Aktiv im optimalen Bereich

Studien zeigen, dass Trainingseinheiten mit moderater Intensität, wie Flow-Yoga oder Radfahren, dein Immunsystem tatsächlich stärken und deine Abwehrkräfte gegen krankheitserregende Eindringlinge erhöhen können.

Überanstrengung, wie sie bei einem intensiven Training auftritt, kann jedoch deine Immunantwort tatsächlich abschwächen.

Dies kann daran liegen, dass es deinen Magnesiumspiegel senkt – in einem anderen Kapitel haben wir erfahren, wie wichtig Magnesium für die ordnungsgemäße Funktion deines Immunsystems und deiner Körperzellen ist.

Was solltest du also tun?

Strebe mit deinem Training den „Sweet Spot" an, besonders wenn du ein leichtes Kitzeln im Hals verspürst. Komm leicht ins Schwitzen (Schweiß ist schließlich Teil der Immunabwehr deines Körpers), aber spare dir das intensive Training für einen anderen Tag auf, an dem du dich in Bestform fühlst.

Im nächsten Kapitel werden wir uns einige Lebensmittel ansehen, die deinem Immunsystem tatsächlich schaden.

Lebensmittel, die dein Immunsystem schwächen

Hier zeigen wir dir einige Lebensmittel, die du meiden solltest, weil sie deiner Immunantwort schaden.

Studien haben gezeigt, dass Zuckerspitzen dein Immunsystem unterdrücken können, und wenn dein Immunsystem unterdrückt ist, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass du krank wirst. Der Verzehr von Lebensmitteln mit hohem Zucker- oder Kohlenhydratgehalt, die dein Körper in Zucker umwandelt, kann die Fähigkeit deines Körpers, Eindringlinge abzuwehren, beeinträchtigen.

Hier sind einige absolute No-Nos, wenn du dein Immunsystem stärken willst:



Sodas und Limonaden

330 ml Limonade enthält etwa 40 Gramm Zucker. Das ist mehr als die Menge an Zucker, die ein Mann täglich zu sich nehmen sollte (36 Gramm).

Und weit mehr als die Menge, die Frauen zu sich nehmen sollten (25 Gramm). Selbst zuckerfreie Limonaden enthalten schädliche Chemikalien wie künstliche Süßstoffe und Phosphorsäure, die beide schlecht für den Körper sind, auch wenn sie das Immunsystem nicht beeinträchtigen.

Wenn du dein Immunsystem stärken möchtest, ist es daher ratsam, Limonaden und Sodas durch gesündere Alternativen wie Wasser, Kräutertees oder selbstgemachte Obst- und Gemüsegetränke zu ersetzen. Diese liefern nicht nur die nötige Flüssigkeitszufuhr, sondern enthalten auch wertvolle Nährstoffe und Antioxidantien, die dein Immunsystem unterstützen.

Verarbeitete Lebensmittel

Verarbeitete, einfache Zucker können die Fähigkeit deiner weißen Blutkörperchen, Eindringlinge abzuwehren, verringern. Sie können auch Entzündungsmarker wie Cortisol erhöhen. Ein hoher Natriumgehalt kann eine ähnliche Wirkung haben. Gesättigte Fette, die nachweislich entzündungsfördernd sind, können die Immunzellmembranen verändern und so ihre Funktionsfähigkeit beeinträchtigen.

Omega-6-Fettsäuren verstärken Entzündungen, obwohl noch nicht abschließend geklärt ist, inwieweit sie das Immunsystem beeinflussen.

Omega-6-Fettsäuren verstärken Entzündungen, obwohl noch nicht abschließend geklärt ist, inwieweit sie das Immunsystem beeinflussen. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind für den menschlichen Körper grundsätzlich notwendig und spielen eine wichtige Rolle in verschiedenen physiologischen Prozessen.



VIEL ZUCKER

Nicht nur Limonaden enthalten viel Zucker.

Auch Fruchtsäfte oder Trockenfrüchte können zu einem Zuckerschub führen, der sich auf dein Immunsystem auswirkt. Und wenn du Zucker in deinen Kaffee oder Tee gibst, kann dies den gleichen Effekt haben, zusammen mit der harntreibenden Wirkung des Koffeins, über die wir in einem früheren Kapitel sprachen.

KOHLENHYDRATE

Es handelt sich um Zucker und raffiniertes Getreide

Alle Kleie, Ballaststoffe und Nährstoffe wurden entzogen. Allein der Gedanke daran sagt dir, dass sie schlecht für dich sein müssen, oder? Beispiele für raffinierte Kohlenhydrate sind Weißbrot, Mehl und Reis, Pizzateig, Nudeln, Gebäck, die meisten süßen Desserts und auch die meisten Frühstückszerealien.

ALKOHOL

Alkohol verlangsamt das Immunsystem

Er macht deine weißen Blutkörperchen träge und weit weniger effektiv. Starke Trinker können in der Tat viel eher an Krankheiten wie Tuberkulose, Pankreatitis oder Lungenentzündung erkranken und haben ein weit erhöhtes Risiko, an einigen Krebsarten zu erkranken.

Lebensmittel, die stärken

Zitrusfrüchte

Zitrusfrüchte wie Orangen, Grapefruits und Zitronen sind reich an Vitamin C, das als kraftvoller Antioxidans das Immunsystem stärkt. Vitamin C erhöht die Produktion von weißen Blutkörperchen, welche entscheidend für die Bekämpfung von Infektionen sind. Sie unterstützen zudem die Regeneration und schützen den Körper vor schädlichen freien Radikalen.

Rote Paprika

Rote Paprika enthalten mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte und sind zudem eine hervorragende Quelle für Beta-Carotin. Vitamin C stärkt das Immunsystem, während Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird, die Gesundheit der Haut und Augen fördert und die Abwehrkräfte gegen Infektionen erhöht.

Brokkoli

Brokkoli ist ein nährstoffreiches Gemüse, das mit Vitaminen und Mineralien wie Vitamin C, A und E sowie Ballaststoffen und Antioxidantien gefüllt ist. Diese Nährstoffe fördern ein gesundes Immunsystem, indem sie die Produktion von Antikörpern unterstützen und den Körper vor schädlichen Krankheitserregern schützen. Roher oder leicht gedünsteter Brokkoli bietet die besten Vorteile.



Ingwer

Ingwer ist bekannt für seine entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften und wird seit Jahrhunderten in der traditionellen Medizin verwendet. Die Wurzel enthält aktive Verbindungen wie Gingerol, die entzündungshemmend wirken und das Immunsystem stärken. Durch regelmäßigen Verzehr können Entzündungswerte im Körper gesenkt werden, was besonders vorteilhaft bei chronischen Erkrankungen ist.

Ingwer unterstützt zudem die Verdauung und kann Übelkeit lindern, was ihn zu einem beliebten Mittel gegen Reisekrankheit und Schwangerschaftsübelkeit macht. Ingwerpulver kann ebenfalls verwendet werden, um die Immunfunktionen zu unterstützen und den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern.

Zusammengefasst sind Zitrusfrüchte, rote Paprika, Brokkoli und Ingwer kraftvolle natürliche Immun-Booster, die deine Abwehrkräfte auf vielfältige Weise unterstützen.

Weitere Booster

Das Immunsystem ist die Verteidigungslinie deines Körpers gegen Krankheitserreger und Infekte. Eine starke Immunabwehr hilft dir dabei, gesund und vital zu bleiben. Durch die Integration dieser Lebensmittel in deine tägliche Ernährung kannst du auf natürliche Weise das Risiko von Krankheiten reduzieren und dein allgemeines Wohlbefinden steigern.

Spinat ist reich an Vitamin C und anderen Antioxidantien sowie Beta-Carotin.

Durch leichtes Garen, wie bei Brokkoli, können die Vitamine leichter aufgenommen werden. Zudem enthält Spinat Eisen und Folsäure, die zur Stärkung des Immunsystems und zur Vorbeugung von Anämie beitragen. Spinat ist ein äußerst vielseitiges Gemüse, das in vielen verschiedenen Rezepten verwendet werden kann.



Joghurt

Wie bei anderen Probiotika solltest du nach Joghurt mit lebenden Bakterienkulturen suchen. Greife auch zu Naturjoghurt statt zu zuckerhaltigem Joghurt. Du kannst ihn selbst mit etwas Honig oder Obstscheiben süßen, um eine gesunde und immunstärkende Mahlzeit zu genießen.

Mandeln

Diese Nüsse sind voller Vitamin E, einem weiteren Vitamin, das für das Immunsystem unerlässlich ist. Eine halbe Tasse Mandeln deckt 100 % deines täglichen Bedarfs. Außerdem enthalten Mandeln gesunde Fette, Ballaststoffe und Proteine, die zur allgemeinen Gesundheit beitragen.

Kurkuma

Curcumin, die Chemikalie, die Kurkuma seine gelbe Farbe verleiht, ist vielversprechend als Immunverstärker. Es wirkt entzündungshemmend und antioxidativ, was dazu beitragen kann, das Immunsystem zu unterstützen und chronische Entzündungen zu reduzieren.

Fakten Grüner Tee

Antioxidantien

Grüner Tee ist vollgepackt mit Antioxidantien, insbesondere Flavonoiden und Catechinen wie Epigallocatechingallat (EGCG). Diese kräftigen Antioxidantien schützen die Zellen vor Schäden durch freie Radikale, unterstützen das Immunsystem und wirken entzündungshemmend. Der regelmäßige Konsum von grünem Tee kann das Risiko chronischer Krankheiten reduzieren.

Gewichtsabnahme

Grüner Tee kann den Stoffwechsel ankurbeln und die Fettoxidation erhöhen. Studien haben gezeigt, dass die im grünen Tee enthaltenen Catechine und Koffein synergistisch wirken, um die Fettverbrennung zu fördern. Das Getränk unterstützt somit eine gesunde Gewichtsabnahme und hilft dabei, das Körpergewicht zu kontrollieren.

Gehirnfunktion

Die im grünen Tee enthaltene Aminosäure L-Theanin wirkt beruhigend und fördert die Freisetzung von Neurotransmittern, die die Laune verbessern. In Kombination mit Koffein kann grüner Tee die Wachsamkeit, Aufmerksamkeit und kognitive Funktion verbessern, ohne die nervöse Wirkung, die oft mit dem Koffeinkonsum allein verbunden ist.



Grüner Tee und seine Rolle im Stoffwechsel
Ein weiterer interessanter Fakt über grünen Tee ist seine Fähigkeit, den Stoffwechsel zu beschleunigen. Die Kombination aus Koffein und Catechinen, besonders Epigallocatechingallat (EGCG), kann die Thermogenese fördern – den Prozess, bei dem der Körper Kalorien verbrennt, um Wärme zu produzieren.

Studien haben gezeigt, dass der regelmäßige Konsum von grünem Tee den Kalorienverbrauch erhöht, was zur Gewichtsreduktion beitragen kann. Dies macht grünen Tee zu einem beliebten Getränk für Menschen, die ihre Ernährung optimieren und ihr Gewicht kontrollieren möchten. Die positive Wirkung auf den Stoffwechsel ist somit eine wertvolle Ergänzung zu den bekannten gesundheitlichen Vorteilen.

Mit seiner Vielzahl an gesundheitlichen Vorteilen und seiner Rolle in modernen Ernährungstrends ist grüner Tee ein unverzichtbares Element in jeder gesundheitsbewussten Ernährung.



Nahrungsergänzungsmittel stärken dein Immunsystem?

Werfen wir einen Blick auf die allgegenwärtigen rezeptfreien Nahrungsergänzungsmittel und fragen, ob sie deinem Immunsystem tatsächlich helfen oder nicht. Der beste Weg, um immunstärkende Vitamine und Nährstoffe zu erhalten, ist, sie direkt über die Nahrung aufzunehmen.

Dein Körper ist darauf ausgelegt, diese Nährstoffe direkt aus der Quelle zu beziehen.

Rezeptfreie Nahrungsergänzungsmittel werden nicht die gleichen Ergebnisse erzielen. Ihr habt alle schon einmal diese „immunstärkenden" Nahrungsergänzungsmittel gesehen, die angeblich Erkältungen oder Grippe abwehren können.

Aber bewirken sie überhaupt etwas?

„Leider sieht die Realität so aus, dass diese Art von Produkten dir nicht wirklich einen Nutzen bringt", sagt Michael Starnbach, Professor für Mikrobiologie an der Harvard Medical School. „Das Immunsystem ist sehr fein abgestimmt. Wenn es eine umfassende Stärkung des Immunsystems gäbe, könnte dies Autoimmunität und andere Probleme auslösen."

Produkte, die behaupten, dein Immunsystem zu stärken oder zu unterstützen, fallen normalerweise in eine von zwei Kategorien:

Vitaminpräparate oder Probiotika

Beide spielen zwar eine Rolle für dein Immunsystem, aber du kannst alles, was du brauchst, viel einfacher (und billiger!) über deine Ernährung aufnehmen.

„Vitamine können helfen, Krankheiten und andere Gesundheitsprobleme abzuwehren", sagt Starnbach, *„aber nur bei Menschen, die stark unterernährt sind – was auf den durchschnittlichen amerikanischen Erwachsenen nicht zutrifft."*
Vitaminpräparate bringen wenig, wenn du dich bereits gesund ernährst. Und was Probiotika angeht, so brauchst du natürlich gesunde Bakterien in deinem Darm, damit dein Körper richtig funktioniert, aber es gibt wirklich keine Beweise dafür, dass die Einnahme zusätzlicher Nahrungsergänzungsmittel überhaupt hilfreich ist.

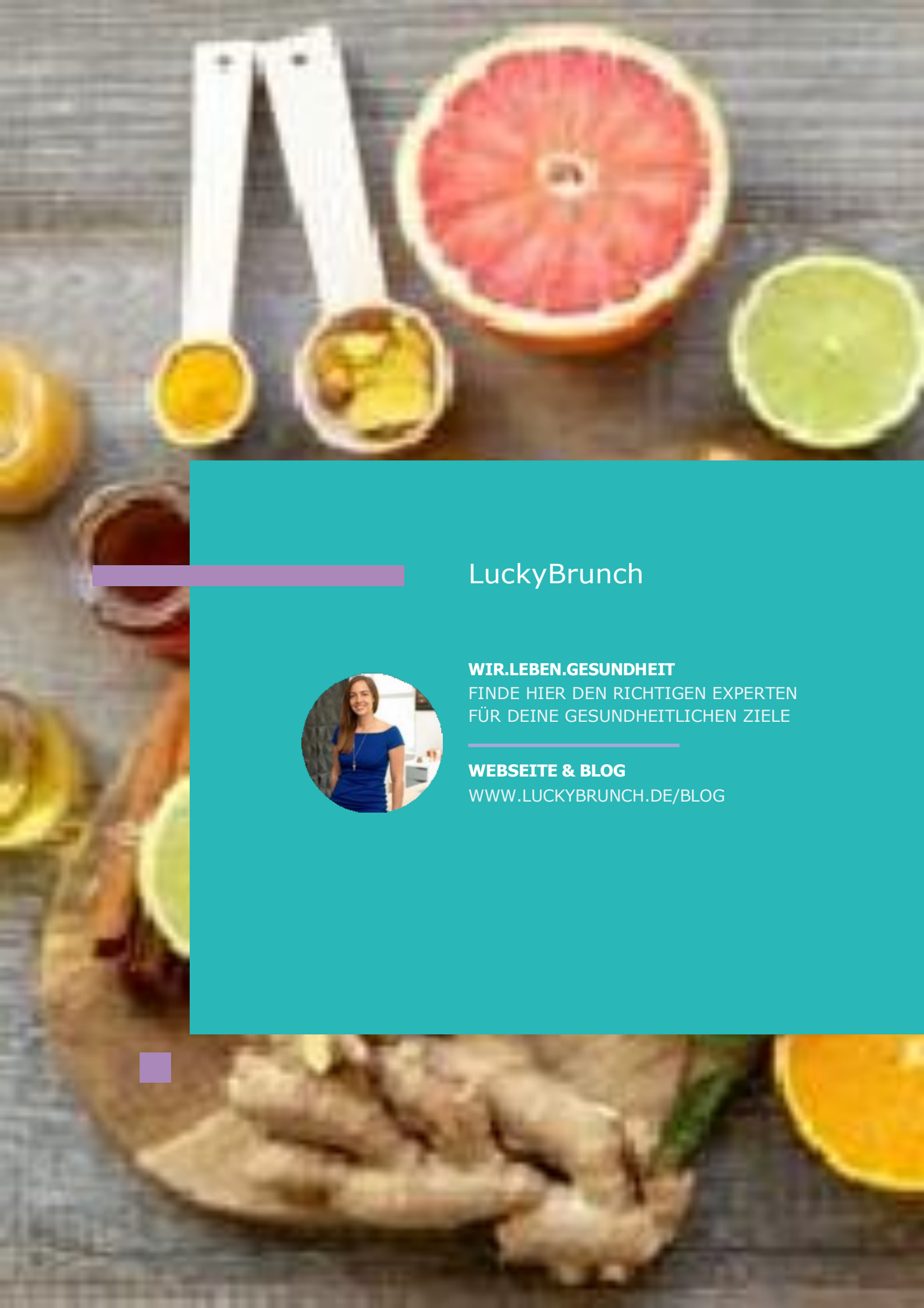


Magische rezeptfreie Pille

„Die Unterschiede zwischen Menschen, die selten krank werden, und Menschen, die ständig krank sind, haben möglicherweise mehr mit Gewohnheiten als mit der Immunfunktion zu tun", sagt Starnback.

Hier sind einige Tipps, die helfen:

- Wasche deine Hände: Einige Keime sind zwar in der Luft, aber in den meisten Fällen gelangen sie durch Berühren des Gesichts (Augen, Nase und Mund) mit kontaminierten Händen in deinen Körper.
- In Form bleiben: Eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf sind die wichtigsten Voraussetzungen für ein gesundes Immunsystem.
- Stressbewältigung: Lerne, wie du auf gesunde Weise Stress abbauen kannst, und dein Immunsystem wird sich schnell erholen.



LuckyBrunch

WIR.LEBEN.GESUNDHEIT
FINDE HIER DEN RICHTIGEN EXPERTEN
FÜR DEINE GESUNDHEITLICHEN ZIELE

WEBSEITE & BLOG
WWW.LUCKYBRUNCH.DE/BLOG