

## IMMUNSYSTEM STÄRKEN

*Stress ist ein Hauptfaktor für die Schwächung des Immunsystems. Bei Stress schießt das Hormon Cortisol nach oben und belastet damit unsere Immunabwehr. Es gibt aber gute Möglichkeiten, das Immunsystem aktiv zu unterstützen.*

Praktische Tipps:

- Ausreichend Schlaf. Mindestens 7 Stunden
- Ernährung:
  - Viele Ballaststoffe aus Gemüse und Salat
  - Proteine (Hartkäse, Fisch, Hähnchenbrust, Magerquark)
  - Gesunde Fette (ungesättigte Fettsäuren): Olivenöl, Rapsöl, Nüsse
- Bewegung. Regelmässige Spaziergänge oder Sport
- Bewusste Pausen einlegen: aufstehen, tief durchatmen
- Stress bewusst loslassen