



### Essen Sie gesund:

Eine ausgewogene Ernährung aus Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen.



### Waschen Sie Ihre Hände:

Waschen Sie Krankheitserreger ab und vermeiden Sie mit den Händen den Mund oder die Nase zu berühren.



### Vermeiden Sie schlechte Gewohnheiten:

Alkohol und Nikotin schwächen das Abwehrsystem.



### Lüften Sie ausreichend:

Frische sauerstoffreiche Luft enthält weniger Viren als Luft in geschlossenen Räumen.

# 8 TIPPS, um Ihr Immunsystem zu stärken



### Schlafen Sie ausreichend:

Im Schlaf bleibt mehr Energie für die Bekämpfung von Erregern und zur Stärkung des Immunsystems



### Bleiben Sie in Bewegung:

Bewegung an der frischen Luft hält den Stoffwechsel in Schwung und belüftet die unteren Atemwege.



### Saunieren Sie:

Das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel in den Muskeln wird angekurbelt und ein positiver Beitrag für das Immunsystem geleistet.



### Ziehen Sie mehrere Kleidungsschichten an:

Kälte kann einen negativen Einfluss auf das Immunsystem haben. So sind Sie für jede Temperatur gewappnet.