

Wie kann ich mein Immunsystem stärken?



DEUTSCH-TO-GO.DE

Wie gut unser Körper Krankheitserreger bekämpft, hängt von unserem Immunsystem ab. Und wir selber können beeinflussen, wie erfolgreich es dabei ist.

Folgende fünf Ratschläge sollte man befolgen!

- Viel trinken: Wenn unsere Schleimhäute nicht trocken, sondern gut befeuchtet sind, können sie Viren und Bakterien am Eindringen in unseren Körper hindern.
- Auf eine ausgewogene Ernährung achten: Die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen ist notwendig, damit unsere Immunabwehr richtig funktioniert.
- Sport treiben: Dabei bildet man nämlich verstärkt weiße Blutkörperchen, die in der Abwehr von Krankheitserregern eine entscheidende Rolle spielen.
- Stress vermindern: Andauernder Stress lässt unser Immunsystem schlechter arbeiten.
- Ausreichend schlafen: Im Schlaf werden Antikörper gegen Krankheitserreger gebildet.

Übrigens ist es auch gar nicht so schlecht, wie wir denken, wenn man ab und an krank ist. Dadurch bleibt nämlich die Abwehr unseres Immunsystems im Training und es arbeitet zukünftig umso besser.

(142 Wörter)

(Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de – nach: <https://twitter.com/quarkswdr/status/1326410433130008577> - und https://www.immunsystem-ratgeber.com/die-besten-tipps-fuers-immunsystem.html?qclid=EAlaIQobChMlp42U5Yb88QIVhuh3Ch3JqWAuEAAYASAEgIaxfD_BwE&qclsrc=aw.ds - Seitenaufrufe 25072021)