

Immunsystem unterstützen: Meine praktischen Tipps

Das wahrscheinlich Einzige, was Eurer Risiko tatsächlich positiv beeinflusst ist, Eure Hände zu waschen und zu versuchen, das Gesicht nicht zu berühren. Daneben möchte ich Euch eine kleine Auswahl an bewährten Tipps zur Unterstützung des Immunsystems mit auf den Weg geben.

Bleibt zu Hause

Minimiere alle Aktivitäten außer Haus, die nicht zwingend notwendig sind



Händehygiene

Fasse Dir nicht ins Gesicht, wenn Du draussen warst oder Kontakt zu Anderen hattest



Wohnung lüften

Lüfte Deine Wohnung regelmäßig mindestens 2x täglich



Spaziergänge oder Bewegung im Garten

2 Spaziergänge von 30-45 min täglich sorgen für eine optimale Sauerstoffversorgung und befeuchten die Schleimhäute.



Bei leichter Erkältung

Gurgeln mit Salbeitee wirkt desinfizierend.
Lindenblütentee regt das Schwitzen an.



Unterversorgung vermeiden

Den Körper mit wichtigen Bausteinen versorgen. Z.B.

- 6 x täglich 500 mg Vitamin C
- Zink, z.B. Zinkorotat 40mg 1 x tgl.

Die Tipps gelten auch für den normalen Alltag.



Halsschmerzen

Cystus Lutschpastillen haben sich in meiner Praxis bewährt.

