



FEINDE MEIDEN

Ja, richtig gelesen. Einer der wichtigsten Punkte.

Wir sind im Alltag zahlreichen Faktoren ausgesetzt, die unser Immunsystem schwächen können. Mach dir diese bewusst und versuche, möglichst viele schädliche Einflüsse zu vermeiden.

- **Unausgewogene Ernährungsgewohnheiten und Zucker** sind ungesund. Wer sich hauptsächlich von Fast-Food oder sehr einseitig und ohne Obst und Gemüse ernährt, erzeugt zwangsläufig langfristig einen Mangel an Vitaminen und Nährstoffen.
- **Alkohol, Nikotin und Umweltgifte** belasten den Körper. Es ist allgemein bekannt und sollte jedem klar sein, dass diese Stoffe im Übermaß das Immunsystem schädigen.
- **Stress**, insbesondere wenn er lange anhält und keine Entspannungsphasen kennt, wirkt sich negativ auf deine Abwehr aus. Hier leidet sowohl die unspezifische als auch die spezifische Immunabwehr in ihrer Leistungsfähigkeit und die Anfälligkeit für Krankheiten steigt.



**TRAININGS
RAUM**
KONSTANZ



FEINDE MEIDEN

- **Bewegungsmangel** z. B. langes Sitzen verlangsamt den Stoffwechsel und die Versorgung aller Organe mit Sauerstoff. Das schwächt auf Dauer deine Abwehrkräfte.

(Quelle: begreen-fit.de)

MEIN TIPP

Mehr und länger schlafen. Leider ist vielen Menschen nicht bewusst, dass guter und ausreichender Schlaf einen großen Einfluss auf die Abwehrkräfte des Körpers hat. Schlaf wirkt tatsächlich wie eine Medizin auf den Organismus – das bestätigen immer mehr Studien. Im Schlaf finden, ohne dass wir etwas davon mitbekommen, zentrale Regenerationsprozesse statt. Wenn der Körper beim Schlafen Bewusstsein, Puls, den Blutdruck und die Atemfrequenz runterfährt, kommen regenerative Prozesse in Gang. Spezifische T-Zellen zur Bekämpfung von Erregern sind besonders aktiv, während wir schlafen. Melatonin, das wir im Schlaf produzieren, ist nicht nur unser Schlafhormon, es hat auch eine stark antioxidative Wirkung. Ein gesunder, erwachsener Mensch benötigt einer Studie der amerikanischen National Health Foundation zufolge etwa 7-9 Stunden Schlaf.



**TRAININGS
RAUM
KONSTANZ**