



Hallo, Winter! Hallo, Schnupfen.

Wie halte ich mein Immunsystem gesund und fit?

Kaum bricht die kalte Jahreszeit herein, beschleicht den einen oder anderen wieder die bange Frage: Bleibe ich dieses Jahr verschont von Husten, Schnupfen, Heiserkeit?

Es gibt für die Gesundheit nichts Wichtigeres als ein gut funktionierendes Immunsystem. Wie stark dieses ist, hängt von der genetischen Beschaffenheit und den Umweltfaktoren ab. Dies hier rechts auf dem Foto halte ich persönlich aufgrund eigener Erfahrungen übrigens für den besten Immunsystem-Booster überhaupt!



Natürlich beeinflusst Stress in besonderem Maß unsere Gesundheit auf allen Ebenen – und damit auch unser Immunsystem. Auch die Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Abwehrkräfte. Je stärker die Abwehrkraft ist, um seltener ereilt uns (in der Regel) eine Erkältung.

Je nachdem was wir essen, können wir das Immunsystem stärken oder schwächen. Das, was wir verzehren, kann dazu beitragen, dass unsere Abwehrkräfte geschwächt werden. Daneben existieren Nahrungsmittel, die das Immunsystem stärken und uns gesund und leistungsfähig erhalten. Manchmal kann es sogar sinnvoll sein, die Abwehr mit zusätzlichen Nahrungsergänzungsmitteln zu unterstützen. Aber bitte decken Sie sich jetzt nicht unüberlegt mit Multivitaminpräparaten aus der Drogerie ein! Spenden Sie lieber dieses Geld – es wäre besser angelegt. Überlegtes Vorgehen bedeutet, dass ganz individuell geschaut und im ersten Schritt eine Bestandsanalyse gemacht wird. Bestandsanalyse - was bedeutet das? Als gesetzlich Versicherter steht Ihnen alle zwei Jahre ein kostenfreier Gesundheits-CheckUp zu, bei dem u. a. die Blutwerte geprüft werden. Daraus wird auch ersichtlich, ob Sie unter einem Mangel an bestimmten Mineralstoffen und/oder Vitaminen leiden. Sollten Sie vegetarisch oder gar vegan leben, so weisen Sie den Arzt vorab darauf hin, sodass er gezielt den Status der B-Vitamine in Ihrem Fall prüfen kann.

Ratschläge für ein kerngesundes Immunsystem bekommen Sie bei mir.

CREMASCO

Ganzheitliche Ernährungsberatung
Tel. NMS: 04321 301074
Tel. HH: 040 33358717
jcremasco@cremasco.de