

# Starke Immunsystem

## Woran erkennen Sie ein geschwächtes Immunsystem?

Ich fühle mich:

- Müde, abgeschlagen
- Energielos
- Lustlos
- Kraft- und antriebslos
- Konzentrationslos
- Habe chronische Erkrankungen

## Was kann ich tun, um mein Immunsystem zu stärken?

- Einen gesunden Rhythmus finden
- Schlafphasen verlängern
- Zu sich finden (Meditation, Yoga)
- Bewegung an der frischen Luft
- Hohe Belastungsphasen verringern oder gar vermeiden
- Gesunde, ausgewogene Ernährung
- Genügend Wasser trinken (Minimum 1,5 Liter)
- Abhärtung durch Wechselduschen
- Sich täglich etwas Gutes tun
- Lachen, fröhlich sein und das Leben genießen

## Wie kann ich mein Immunsystem vor Infekten schützen?

- In Phasen von Grippewellen und Epidemien, Menschenansammlungen vermeiden
- Hohe körperliche Belastungen vermeiden
- Aus eigenen Behältern (Flaschen, Tassen, Gläsern) trinken
- Übermäßigen Konsum von Alkohol, Zigaretten, Drogen, vermeiden
- Das Immunsystem zusätzlich durch die von der AkuRy GmbH angebotenen Informations-Chips „Starke Immunsystem“ (SIR), Entspannung (REX) und Schnelle Erholung (REC) und (VIR) Viren, unterstützen. (mehr dazu siehe unter <https://www.akuryprodukte.ch/akury-influenza-set/>)
- Immunsystemstärkende Mittel zusätzlich einnehmen
- Hygiene-Richtlinien beachten und täglich min. 3 x am Tag die Hände ca. 20 Sekunden lang waschen