



Ganzheitliche Tipps für ein starkes Immunsystem & eine gesunde Psyche



Ernährung:

- **Gesunde Kost:** z.B. **Gemüse & Obst** in allen (**Ampel-**)**Farben** täglich
- **Omega 3 Fettsäuren** (z.B. 2-3 gr/ Tag)
- **Mikronährstoffe** (Vit. D, Magnesium, B-Vitamine, Selen, Zink, Vit. C & E)
- **Polyphenole** (sekundäre Pflanzenstoffe), z.B. Resveratrol, Quercetin
- **Mikrobiom stärken** (z.B. durch Probiotika)
- **Tipp: Austesten & Selbstbeobachtung:** durch **Weglassen von Zucker / Kasein / Fruktose / Gluten / Histaminbildner:** probeweise eine Zeit lang



Entgiftung

- **Umweltgifte** (z.B. toxische Metalle, Pestizide, Konservierungsmittel, Glyphosat) sowie **Alkohol, Nikotin, Stress reduzieren**
- **Digitales Detox** (Pausen von digitalen Medien)
- **Essenspausen & Intermittierendes Fasten** (wenn verträglich): z.B. nach 18 Uhr nichts essen, Intervallfasten, Fastentage
- **Entgiftungsorgane unterstützen:**
 - **Leber:** Leberwickel, Heilpflanzen (z.B. Mariendistel, Artischocke)
 - **Nieren:** Viel trinken, Goldrutenkrauttee, Brennesseltee,
 - **Lunge:** Bewegung an der Luft, bewusstes & tiefes Atmen
 - **Haut:** Schwitzen (Sauna, Sport), Trockenbürstenmassage
 - **Darm:** Ballaststoffe, durch Nahrungspausen entlasten
- **Fussbäder und Basenbäder** (z.B. mit Natron)

Bewegung

- regelmässig **Ausdauersport** (nur soviel verträglich ist), ein **aktiver Lebensstil**, z.B. Treppen laufen statt Fahrstuhl nehmen
- Freiwillige **Kälteexposition** (Kneipp-Güsse..)
- **Körpergewicht** reduzieren (Fettgewebe bildet Entzündungsmediatoren)

Lebensstil

- In die **Natur** gehen & **Hobbies** nachgehen
- **Soziale Beziehungen** pflegen
- **Selbstfürsorge**, genügend **Schlaf**
- **In Kontakt mit sich sein, eigene Bedürfnisse kennen & für sich sorgen**
- Bei Bedarf **professionelle Unterstützung:** z.B. Psychotherapie, Ernährungsberatung, Ganzheitsmedizin