

[IMMUN-] STARK GEGEN CORONA

DEN KÖRPER FIT MACHEN

Wir sind dem neuen Virus ausgeliefert und können nichts tun außer abwarten? **Doch. Können wir!**

Wir können uns stärken, mental wie körperlich und so den Angriffen von Viren und Bakterien trotzen. Und das nicht nur in Zeiten von Corona. Hast du dich schon einmal gefragt, warum manche Menschen ständig erkältet sind, andere nicht? Mit unserer Lebens- und Ernährungsweise haben wir einen guten Hebel, um unser Immunsystem zu stärken und fit zu machen im Kampf gegen Infektionen und Co.

Wir empfehlen dir insbesondere folgende Strategien, mit denen du gezielt deinem Immunsystem etwas Gutes tun und deinen Körper bestmöglich versorgen kannst:

1 Darm unterstützen durch richtige Ernährung

Ca. 70% des Immunsystems sitzen im Darm; unterstütze dein Immunsystem jetzt mit

- viel **frischem Gemüse und Obst**
- viel **Flüssigkeit** in Form von Wasser (ggf. lauwarm und mit einem Schuss Zitrone)
- **Gewürzen** wie Ingwer, Kurkuma und Chili (entzündungshemmend und antibakteriell)

Meide nach Möglichkeit:

- Industrie-Zucker
- Fertigprodukte/Fast Food

2 Vitamine und Mineralstoffe

Achte jetzt besonders auf ausreichende Zufuhr von:

- **Vitamin C** ist eines der wichtigsten Vitamine für das Immunsystem. Natürliche Quellen sind Zitrusfrüchte, Beeren, Blattgemüse, Paprika, Brokkoli, Acerola und Ingwer.
- **Vitamin D** ist an fast allen Stoffwechselprozessen und Körperfunktionen beteiligt. Der Körper bildet es selbst, sobald Sonnenlicht auf die Haut trifft. Während wir im Winter oft unterversorgt sind und zumindest dann Vitamin D zuführen sollten, ist das Frühjahr die Gelegenheit, wieder Sonne zu tanken und die körpereigene Produktion anzukurbeln.
- **Zink** ist wichtig für die Infektabwehr. Hülsenfrüchte, vollkörniges Getreide und Weizenkeime zählen zu den wichtigsten Zinklieferanten.

3 Guter Schlaf

Nur, wenn du ausreichend schläfst, regeneriert sich dein Körper optimal. Falls du Ein- oder Durchschlafprobleme hast, probiere die folgenden Tipps:

- Ab mittags kein Koffein mehr
- Nicht mit übervollem Magen ins Bett gehen
- Unmittelbar vorm Schlafengehen nicht mehr auf ein Display schauen (das blaue Licht macht wach) und alle elektronischen Geräte ausschalten
- Absolute Dunkelheit und frische Luft
- Das „Kopfkino“ ausschalten, kreisende Gedanken notieren und bis zum nächsten Tag „zur Seite legen“.

4 Fitness stärken durch Bewegung: Runter von der Couch!

Regelmäßige Bewegung im Alltag (Rad fahren, Treppen steigen, zu Fuß gehen) und gezieltes Training (Walken, Joggen, Krafttraining), am besten an der frischen Luft, stärken nicht nur das Immunsystem. Bewegung sorgt für ein gutes Körpergefühl und gute Laune!

Es muss nicht gleich ein Marathonlauf sein. Anregungen gefällig? Klick dich rein in unsere Trainingsvideos unter

<https://www.youtube.com/user/fitundgud>

Wir wünschen dir viel Gesundheit – stay strong!

Dein Team von fitundgud,

Timo und Filiz