



TIPP
NUMMER
2

Iss dich fit

FÜNF ISS DICH FIT TIPPS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

Erkältungen treten in der kalten Jahreszeit wieder vermehrt auf und du fragst dich, was du dagegen tun kannst? Hier habe ich fünf Tipps für dich gesammelt, um dein Immunsystem zu stärken!

- 1 Gestalte dein Essen bunt, um eine Vielfalt an Nährstoffen zu gewährleisten.
- 2 Achte darauf, Vitamin-C-reiche Lebensmittel zu essen. Dazu zählen Hagebutten, Beeren*, Brokkoli*, Paprika, Zitrusfrüchte, Kraut und Kohl. (*derzeit gerne tiefgekühlt)
- 3 Eisen, Zink und Selen unterstützen dein Immunsystem ebenfalls. Quellen dafür sind Fleisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte sowie Nüsse und Samen.
- 4 Bring' Würze in dein Essen mit Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Chili, Wildkräuter, Zitronensaft uvm.
- 5 Ausreichend Flüssigkeit befeuchtet deine Schleimhäute! Wenn diese nämlich austrocknen, klappt der Abtransport von Viren und Bakterien schlechter – das erhöht die Infektanfälligkeit. Täglich sollen je nach Körpergewicht und Bewegungsausmaß 1,5 bis 2,5 Liter Flüssigkeit aufgenommen werden. Achte dabei auf zuckerarme Getränke in Form von Wasser, Tee, Mineral oder stark verdünnte Säfte.



Anna Anzinger, BSc MSc

Diätologin und Gesundheitsförderin

Ich biete neben personalisierten Ernährungsberatungen und Workshops auch Kochkurse mit praktischen Übungen an.

WAS HILFT NOCH?

- > Stressreduktion – gönne dir Pausen oder probiere eine Entspannungsübung aus
- > ausreichend Schlaf
- > ein Spaziergang an der frischen Luft (Vitamin D & Bewegung)
- > Sauna und Wechseldusche
- > Rauchen und Alkoholkonsum einschränken/vermeiden