

# Abwehrkräfte – Wahre Stärke kommt von innen

Geben Sie Ihrem Körper die Kraft, die er für die Abwehr von Krankheitserregern, wie Viren und Bakterien, braucht. Damit kann er die Angreifer bereits im Anfangsstadium ausschalten und eine belastende Krankheit verhindern. Wenigstens schwächen starke Abwehrkräfte den Verlauf entscheidend ab – wir kommen quasi glimpflich davon.

---

## **DAS KÖNNEN SIE FÜR EINE SCHLAGKRÄFTIGE KÖRPERABWEHR TUN:**

### **Ernährung**

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse ist die optimale Voraussetzung für starke Abwehrkräfte. Darüber bekommt der Körper notwendige Vitamine und wichtige Nährstoffe. Gleichzeitig sollte die Verdauung nicht mit zu fettiger Nahrung belastet werden, da sonst unnötig Energie für die Abwehr von Angreifern abgezogen wird. Ausgewogen schmeckt, ehrlich!

### **Bewegung**

Frische Luft und Bewegung sind die perfekte Ergänzung zur ausgewogenen Ernährung. Sind Herz und Kreislauf fit, wirkt sich das auch auf die eigene Körperabwehr aus. Viren und Bakterien haben es definitiv schwerer, sich an den Türstehern des Körpers vorbeizumogeln. Einfach machen! Jacke an und raus!

### **Ruhephasen**

Ausreichend Schlaf bringt Ruhe und Erholung. Davon profitieren auch unsere Abwehrkräfte. Denn so können Sie Kraft für den nächsten Angriff tanken. Ab ins Bett! Lassen Sie die Fernbedienung liegen und tauchen Sie lieber ins Reich der Träume ein.

### **Psyche**

Stress ist kein guter Berater für unsere Körperabwehr. Alles, was uns psychisch belastet, schwächt unsere Abwehr im Kampf gegen Eindringlinge. Gehen Sie Ihren Alltag mal ruhiger an und nehmen Sie sich zurück!

### **Verzicht**

Alkohol, Zigaretten und Drogen sind der Dolchstoß für Ihre Körperabwehr. Alles, was Ihrer Gesundheit schadet, rächt sich spätestens auch bei einem Angriff durch Krankheitserreger. Brauchen Sie das Glas Wein und die Zigarette in der Kälte wirklich?

---

Sie haben noch eine Frage zum Thema Abwehrkräfte? Dann schauen Sie doch einfach in Ihrer apogen Apotheke vorbei und sprechen mit uns. Wir helfen Ihnen gern und nennen weitere Tipps und Tricks für Ihre Gesundheit.

apogen – immer nah