



SOS

Immunbooster

Du bist ständig krank, und hast irgendwie keine Energie?

8 effektive Tipps zur Stärkung
Deines Immunsystems



Es gibt viele Möglichkeiten, Dein Immunsystem zu unterstützen, einige kleine Hacks bekommst Du hier in diesem kostenlosen Guide!

Oft kommt als Erstes die Frage, wo fang ich an, aber das ist nicht entscheidend, Hauptsache Du fängt überhaupt an!!!

Also lass uns anfangen!

Es gibt 8 entscheidende Teilbereiche, in denen Du die Möglichkeit hast, positiv auf Dein Immunsystem Einfluss zu nehmen.

1 Bewegung

Fangen wir ganz simpel an, wie wäre es mit einem **Spaziergang**?
Jetzt denkst Du vielleicht, na so einfach kann es doch nicht sein. Doch genau so einfach ist es!

Nimm Dir vor, jeden Tag mindestens 15 min an der frischen Luft zu laufen. Das muss nicht besonders schnell sein, aber die Regelmäßigkeit machts.



2 Schlaf

Als Nächstes schauen wir mal auf **Deinen Schlaf**.

Der Schlaf ist die Zeit, in der Dein Körper regeneriert. Der Körper entgiftet in der Nacht, erholt sich und verarbeitet die Eindrücke des Tages. Deshalb ist es wichtig, dass Du darauf achtest, dass Dein Körper genug Schlaf bekommt.

Der Tipp dazu ist, versuche **vor 23 Uhr im Bett** zu sein.

3 Atmung

Die **Atmung** ist etwas Selbstverständliches, normalerweise machen wir uns gar keine Gedanken, denn das Atmen funktioniert ja automatisch.

Aber über die Atmung haben wir eine hervorragende Möglichkeit zum Einen den Körper zu entgiften, und zum Anderen uns zu entspannen.

Hier also eine Atemübung für Dich:

Die 4 mal 4 Übung

Zähle bis 4 und atme dabei ein

Zähle bis 4 und halte den Atem an

Zähle bis 4 und atme aus

Zähle bis 4 und halte den Atem an

diese Übung wiederholst Du 2 mal und versuchst Dich dabei nur auf Dich selbst zu konzentrieren.

4 Nahrungsergänzung

Sicherlich hast Du schon davon gehört, das es sinnig ist den Körper mit **Nahrungsergänzungsmitteln** zu unterstützen.

Es gibt Studien (laut RKI), die zeigen, dass ein **Vitamin D** Wert von über 50 nmol/l einen guten Schutz gegen Infektionskrankheiten bietet, und auch sonst für Deine Abwehr und somit Dein **Immunsystem** sehr hilfreich ist.

Also macht es durchaus Sinn, hin und wieder Deinen Vitamin D Spiegel bestimmen zu lassen und sollte er deutlich niedriger, als 50 nmol/l sein, dann wäre eine Einnahme von Vitamin D3 und K2 absolut angeraten. Wieviel Du dann einnehmen solltest, hängt von der Höhe Deines Spiegels im Blut ab.

Vitamin D ist nur ein Stoff, der Deinem Immunsystem hilft, es gibt noch einige mehr, die Du unterstützend einnehmen könntest, je nach Deinem Beschwerdebild.

Wenn Dich das interessiert, dann schreib mich gerne an, denn ich bin gerade dabei ein E-Book zu verfassen, in dem mehr über bestimmte Nahrungsergänzungsmittel ihre Anwendung und Dosierung steht.

Melde Dich bei Interesse unter:

info@stodlpraxis.de



5 Ernährung

Auch über Deine **Ernährung**, kannst Du Einfluss auf Dein Immunsystem nehmen! **60% des Immunsystems sitzt im Darm**, also kannst Du Dir vorstellen, das es wichtig ist, was Du Deiner Darmflora zu essen gibst.

Das heißt in Deiner Darmflora überleben nur die Bakterien, die Du über Deine Nahrung fütterst.

Darmbakterien, die Deiner Gesundheit zuträglich sind brauchen viel **Gemüse, Ballaststoffe, Obst, Samen, Kräuter....**

Weißmehl, Zucker und einige Milchprodukte, fördern jedoch eher die Darmbakterien, die Deinem Körper nicht so gut tun, und vertreiben damit die Guten.

6 Mindset

Was oft unterschätzt wird, ist der Einfluss Deiner **Gedanken** auf Deinen Körper, Deine Hormone, Deinen Stoffwechsel und somit auch auf Dein **Immunsystem**. Heute spricht man oft von **Mindset**, das heißt soviel wie Deine Glaubenssätze, Einstellungen und Anschauungen.

Wir neigen dazu oft nach Problemen zu suchen und vergessen dabei den **Blick auf die schönen Sachen** zu lenken.

Miese Stimmung beeinflusst unseren Hormonspiegel, und somit unseren Stoffwechsel und nicht zuletzt auch unser Immunsystem. Sind wir ehrlich, wenn wir glücklich, ausgeglichen und entspannt sind, werden wir deutlich seltener krank.



7 Verdauung

Deine **Verdauung** ist auch abhängig von Bewegung und der Zusammensetzung Deiner Darmflora.

Bewegung Deines ganzen Körpers(Gymnastik) aber auch **Bewegung in Deinem Darm selber**. Deine Verdauung anzuregen, ist deshalb ein guter Einfall.

Das kannst Du zum Beispiel schon morgens machen, indem Du 0,4 Liter warmes Wasser trinkst, bevor Du etwas anderes zu Dir nimmst.

Das aktiviert Deinen Darm und bringt Deinen Stuhlgang in Schwung.

8 Entgiftung

Und zum Schluss schauen wir noch auf einen ganz entscheidenden Faktor, wenn es um das Immunsystem geht.

Und da geht es um die **Entgiftung!**

Wenn Dein Körper seine ganze Energie damit verbraucht, sich der Gifte zu erwehren, die tagtäglich aufgenommen werden, dann hat er keine Kapazität mehr übrig sich gegen eindringende Keime, Viren und Bakterien mehr zu schützen.

Dazu gibt es 2 entscheidende Ansätze, zum einen solltest Du **vermeiden zu viele Gifte** aufzunehmen (über Kosmetika, Shampoo, Reinigungsmittel, Medikament, Kleidung .Möbel.....) zum anderen kannst Du Deinen Körper mit regelmäßigen **Entgiftungskuren** unterstützen.



Ich hoffe, dass Du ein paar Ideen und Anregungen bekommen hast, wie Du
Dein Immunsystem kurzfristig unterstützen kannst.
Wenn Du Unterstützung haben möchtest, dann kannst Du gerne mit mir
zusammen arbeiten.

Komm in meinen **Entschlackungskurs**,
oder melde Dich für den **Immunboosterkurs** an, in dem wir alle oben benannten
Teilbereiche genau bearbeiten werden.
Oder Du holst Dir **einzelne Module** aus dem Immunbooster, wie E-Books,
Onlinekurs, oder 1:1 Direktbetreuung.

Schreib mich gerne an unter:

info@stodlpraxis.de

Ich freu mich auf Dich

Von Herzen

Deine Yvonne von der Stodlpraxis

