

## Angebot zur Immunstärkung bei drohenden Viruserkrankungen für Gesunde



Präparat	Anwendungsempfehlung für Erwachsene (Kinder siehe Beipackzettel)
<b>Zinkpräparate</b>	
Vitamin C plus Zink© ratio Brausetabletten	1 x täglich 1 Tablette
Zinkorot© Wörwag Tabletten	
<b>pflanzliche Präparate</b>	
Esberitox© compact Tabletten	3 x täglich 1 Tablette
Imupret© Dragees	
<b>Nahrungsergänzungsmittel</b>	
Aminoplus Immun © Granulat	morgens 1 Beutel in Wasser einrühren und trinken
Ausbüttels Energy B12 Kapseln	1 x täglich 1 Kapsel <i>bei erhöhtem Leistungsbedarf; wirkt erfrischend und energetisierend</i>

### Sonstige Maßnahmen:

- regelmäßig Ausdauersport an der frischen Luft  
(mind. 30 Min. 2 x/Woche Radeln, Walken, Joggen, Spaziergehen)
- nach dem Sport kurz warm Duschen, mit sehr kaltem Wasser abschließen  
→ Kneippsche Anwendung, stärkt nachweislich die Abwehrkräfte
- täglich etwas Schönes und/oder Sinnstiftendes machen  
→ Stärkung des Immunsystems über die Psychoneuroimmunologie: durch positive Gefühle werden die für die körpereigene Abwehr zuständigen Zellen angeregt
- regelmäßig gut und tief Schlafen (Handy raus aus dem Schlafbereich)  
→ Regeneration für den Körper. (Das Schlafbedürfnis des Menschen ist sehr unterschiedlich und bewegt sich im Mittel zwischen 6-8h/Nacht)
- Ingwer hat antivirale und immunstärkende Effekte. Täglich 2-3 Tassen am besten statt Tee/Kaffee

#### Zubereitung Ingwerwasser:

4-5 Scheiben frischen Ingwer in eine Thermoskanne geben und mit heißem Wasser aufgießen.  
Nur bei Bedarf mit Honig süßen.