

## Tipps für ein gesundes Immunsystem



Viele Empfehlungen rund um den Corona Virus betreffen den Schutz vor dem Virus im Hygienebereich. Das ist sinnvoll und wichtig. Ein entscheidendes Detail wird aber oft vergessen. Das Immunsystem stärken. Hier ein paar wertvolle Impulse aus der Welt der gesunden Ernährungs- und Lebensweise:

**Vitamin D3 – 4.000 IE pro Tag, Zink 15 mg, Vitamin C – 2.000 mg pro Tag**

**Sind die wichtigsten Substanzen für ein starkes Immunsystem. Diese Supplementierung empfehle ich im Moment jedem Erwachsenen. Erhältlich in Reformhäusern und Drogerien.**

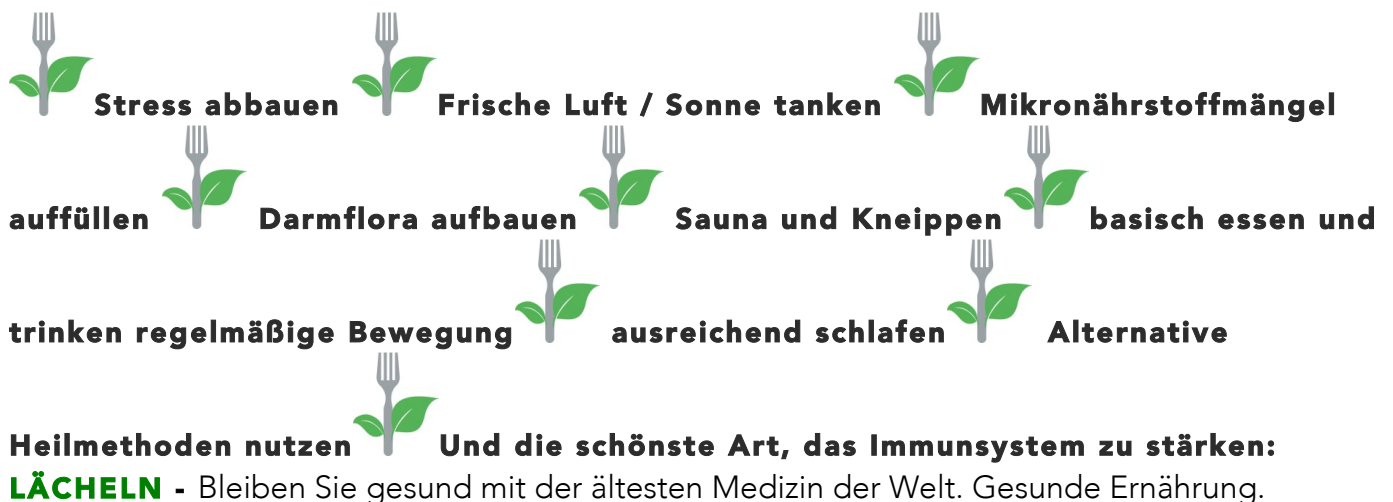
### Warum ein starkes Immunsystem entscheidend ist.

Damit wir nicht ständig krank werden, hat unser Körper ein effektives Verteidigungssystem entwickelt – das Immunsystem. Es regelt also unsere Gesundheit. Vor allem im Darm spielen Darmbakterien eine wichtige Rolle. Ein ungesunder Ernährungs- und Lebensstil schwächt das Immunsystem. Frische und naturbelassene Lebensmittel, reich an zellschützenden Antioxidantien schützen uns.

### Gesundheit bedeutet volle Enzymaktivität

Alle lebenswichtigen Prozesse im Körper werden von Enzymen reguliert. Der Abtransport von Giften und freien Radikalen gehört ebenso zum Wirkungsbereich wie das Freischalten blockierter Nervenleitungen. Enzyme regeln den **Säure-Basen-Haushalt**, das Hormonsystem, die Wundheilung und Schmerzlinderung. Sie sind maßgeblich am Heilungsprozess verschiedenster Infektionskrankheiten und der Fließfähigkeit des Blutes beteiligt.

**Natürlich wäre auch eine Verdauung ohne Enzyme nicht möglich.** Weltweit leiden etwa 80 % der Menschen unter einem Nährstoff- und Enzymmangel, der mit Symptomen wie Infekt-Anfälligkeit und Müdigkeit einhergeht. Verdauungsprobleme, Hautirritationen und Konzentrationschwäche können ebenfalls auf verminderte enzymatische Aktivität hinweisen. Nahrung die denaturiert, stark verarbeitet, bestrahlt, sterilisiert und konserviert wird, enthält nur wenige lebensnotwendige Enzyme und hat so gut wie keinen Vitalstoffgehalt mehr. Zusätzlich werden Pestizide und Kunstdünger eingesetzt, die unseren Organismus belasten und ihm schaden können.



Ich unterstütze Sie gerne beim Aufbau ihres Immunsystems über den Darm. Denn unser Darm beheimatet nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen bis zu 70% unseres Immunsystems. Herzlichst *Luisa Wieser*  
Praxisbaden.ch LUISA WIESER Dipl. Ernährungstherapeutin +++ [luisa.wieser@praxisbaden.ch](mailto:luisa.wieser@praxisbaden.ch) +++ Telefon: 079 751 10 38