

# Immun-Kick-Coaching

Die wichtigsten Tipps für dein Immunsystem auf einen Blick



**1** **Nutze den VitaMoment Immun-Komplex für eine starke Immunpolizei**  
Unterstütze mit dem [VitaMoment Immun-Komplex](#) kinderleicht deine Immunabwehr. Wir setzen unser Immunsystem permanenten Belastungen aus: Alltagsstress, Umweltgifte, schlechter Schlaf, körperliche Anforderungen. Genau hier kannst du mit dem [VitaMoment Immun-Komplex](#) deinen Körper unterstützen und dein Immunsystem abwehrfähiger machen. Die gezielten Spurenelemente und pflanzlichen Helfer machen es möglich.

**2** **Sorge für einen guten Vitamin D-Spiegel**  
Neuere Forschungen haben gezeigt, dass Vitamin D ein wichtiges Schlüsselhormon für das Immunsystem ist, denn es unterstützt dessen normale Funktion. Nur wenn das Vitamin in ausreichender Menge vorhanden ist, kann die Körperabwehr optimal mobilisiert werden.



**Unser Tipp:**

Miss zu Hause deinen Vitamin D-Spiegel, damit du ihn danach [gezielt auffüllen](#) kannst.



**3** **Baue zu jeder Mahlzeit Eiweiß ein**  
Ohne einen gefüllten Eiweißspeicher hat es dein Immunsystem schwer gegen Krankheiten und Erreger anzukämpfen. Achte deswegen unbedingt darauf, zu jeder Mahlzeit Eiweißquellen einzubauen. Dabei sind unsere [VitaMoment Eiweißshakes](#) bereits für viele aus der VitaMoment-Community unverzichtbare Helfer.



**4** **Kümmere dich um deinen Darm**  
Der Darm und das Immunsystem stehen in enger Verbindung, denn ungefähr 80 % der Immunzellen sind im Darm angesiedelt. Eine intakte Darmflora besteht aus lebendigen und regelmäßig zugeführten Mikroorganismen (Probiotika), welche wiederum Ballaststoffe (Präbiotika) als Nahrung benötigen. Schau in das PDF zu Video elf, wenn du eine Übersicht mit prä- und probiotische Lebensmitteln benötigst. Als Darm-Sofort-Hilfe empfehlen wir dir unsere [VitaMoment Darmkur](#).



**5** **Eigne dir eine gute Schlafroutine an**  
Im Schlaf regeneriert der Körper und tankt die Kraftreserven wieder auf. Bekommst du regelmäßig zu wenig Schlaf, bist du nicht nur dauerhaft übermüdet, sondern auch dein Immunsystem wird geschwächt. Geh unbedingt unsere "Schlaf-Checkliste" aus Video zwölf durch und teste unser VitaMoment [Gute Nacht-Spray](#) als schnelle Einschlafhilfe.



**6** **Vermeide stille Entzündungen**  
Stille Entzündungen überfordern dein Immunsystem auf Dauer. Mit antientzündlichen Lebensmitteln kannst du die stillen Entzündungen eindämmen, sodass dein Immunsystem entlastet wird. Wirf dafür einen Blick in das PDF von Video sieben. Dort haben wir eine Liste mit Lebensmitteln für eine antientzündliche Ernährung für dich zusammengestellt.

## 7 Reduziere dein Stresslevel

Du fühlst dich oft vom Alltag gestresst? Auch das macht dein Immunsystem angreifbar. Neben einem erholsamen Schlaf kannst du z.B. durch Entspannungsübungen oder einer entspannenden Abendroutine, Ruhe in dein gestresstes System bringen. Teste aus, was dich persönlich so richtig entspannt.

## 8 Meide Schadstoffe aus der Umwelt

Aufgrund der heutigen Lebensweise sind wir deutlich mehr Schadstoffen ausgesetzt, als

es früher der Fall war. Das Problem für das Immunsystem: Es ist dauerhaft in Einsatz und irgendwann einfach erschöpft und kommt mit seinen Aufräumarbeiten nicht mehr hinterher. Das geht eine Zeit lang gut, aber irgendwann wird dein Immunsystem rebellieren. Unterstütze daher deinen Körper, indem du möglichst wenig Schadstoffe aufnimmst. Im PDF zu Video drei erhältst du einen Überblick, über häufige Schadstoffe, die uns im Alltag begegnen, sowie nützliche Tipps, wie du die Aufnahme von Umweltschadstoffen reduzieren kannst.



### Zusätzliche Tipps

#### Sauna und Wechselduschen

Ein Wechsel von kaltem und warmem Wasser kurbelt deine Durchblutung an und trainiert den Körper auf schnelle Temperaturwechsel. Perfektes Training für die Wintermonate. Nur, wenn du bereits erkältet bist, solltest auf Saunabesuche verzichten, um deinen Körper nicht durch die Temperaturschwankungen zusätzlich zu belasten.



#### Bewegung an der frischen Luft

Regelmäßige körperliche Aktivität und Bewegung, vor allem moderate Ausdauersportarten, gehören zu effektiven Strategien gegen Infekte. Die Durchblutung von Lunge und Atemwegen wird gefördert, Entzündungswerte gesenkt und Killerzellen, sowie andere Helfer unseres Immunsystems aktiviert. In besonderem Maße gilt dies für Aktivitäten an der frischen Luft.



#### Trinken, Trinken, Trinken

Den Tipp wirst du schon in vielerlei Hinsicht gehört haben. Auch dein Immunsystem profitiert davon, wenn du viel Wasser oder ungesüßten Tee trinkst. Denn nur, wenn du deinen Körper mit ausreichend Flüssigkeit versorgst, bleiben deine Nasen- und Mundschleimhäute feucht. Sind sie zu trocken, können sie ihrer Aufgabe, Krankheitserreger abfangen, nicht nachgehen.

