

# ***Wie schütze ich mich vor Infektionen?***

Der beste Schutz vor allen möglichen Infektionen ist ein **starkes Immunsystem!**

**Folgende 10 Punkte bringen deine Abwehr in Bestform:**

## **Punkt 1:**

Nimm deine Gesundheit **selbst** in die Hand!

Mach dich **unabhängig** von allen möglichen äußeren Einflüssen!

Es geht um **dich** und **dein Wohlbefinden!**

## **Punkt 2:**

**Reduziere deinen Stress!**

Egal, was für einen Stress du hast – wenn er länger andauert, schwächt er dein Immunsystem und du wirst anfälliger für Krankheiten.

## **Punkt 3:**

**Achte auf einen gesunden Lebensstil!**

Gönne dir ausreichend Erholung und Schlaf.

## **Punkt 4:**

**Bewege dich möglichst oft in der freien Natur!**

Das stärkt deinen ganzen Organismus.

**Atme tief und langsam.**

## **Punkt 5:**

**Ernähre dich natürlich – biologisch!**

Trinke täglich mindestens 2 – 3 Liter **gutes hochwertiges Wasser.**

## **Punkt 6:**

**Achte auf deine Vitalstoffe!**

Ein solides Immunsystem braucht hohe Werte von **Vitamin C und D.**

**Punkt 7:**

**Entrümple deinen Alltag!**

Lass alles weg, was dir schadet.

**Punkt 8:**

**Achte auf gute Kontakte!**

Wir Menschen sind soziale Wesen.

Gemeinsamer Spass bringt dir **Lebensfreude** und hebt dein Wohlbefinden.

**Punkt 9:**

Frag dich wiederholt: **Was könnte ich noch besser machen als bisher?**

Schreibe es auf und handle konsequent.

**Punkt 10:**

**Halte Abstand!**

Vor allem zu Menschen, die deine **Freiheit** einschränken oder dir irgendeine Angst einreden wollen.

**Bleib dir selbst treu! Du bist es wert!**



**Ich wünsche dir beste Gesundheit!**

**Gerhard Weiland**