

Der PGA – Gesundheitstipp für Oktober So stärken Sie Ihr Immunsystem!

Die Temperaturen fallen, die Blätter der Bäume beginnen langsam ihre Farbe zu verändern und wir ziehen uns immer öfter in unsere warmen vier Wände zurück. Die wohl farbenfrohe aber auch wetterunbeständigste Zeit des Jahres ist angebrochen. Es ist Herbst und höchste Zeit unser Immunsystem auf Hochtouren zu bringen. Hier finden Sie wertvolle Tipps für starke Abwehrkräfte:

- Bestimmte Vitamine sind besonders gut dazu geeignet, unser Immunsystem zu stärken. An allererster Stelle ist hier Vitamin C zu nennen, das überwiegend in Zitrusfrüchten, Äpfel, Hagebutten, schwarze Johannisbeeren, Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Paprika, Kartoffeln, Kresse sowie Sprossen und Keimlingen enthalten ist.
- Vitamin E stärkt ebenso unser Immunsystem. Enthalten in kalt gepressten Pflanzenölen (Distelöl, Weizenkeimöl), Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Kürbis, Grünkohl, Sprossen und Keimlingen, Mandeln, Nüssen und Blattsalat.
- Der Großteil unseres menschlichen Immunsystems befindet sich in unserem Darm, daher können wir durch unsere Ernährung die Abwehrkräfte stärken. Meiden Sie Süßigkeiten sowie Weißmehlprodukte, da diese das Darmmilieu aus dem Gleichgewicht bringen können.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr auch in der kalten Jahreszeit. Besonders ungesüßte Tees eignen sich hervorragend.
- Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft. Mit der richtigen Kleidung trotzen Sie jeder Kälte!

Und zu guter Letzt seien noch zwei ganz wichtige Immun stärkende Maßnahmen zu nennen. Vermeiden Sie Stress und lachen Sie so oft es geht, das bringt ihr Immunsystem in Schwung.

PGA-Bildungstipp: Wie eben gelesen, kann auch Spaß und Lachen die Abwehrkräfte stärken. Daher möchten wir Ihnen heute einen besonderen Workshop anbieten:

Improtheater für Einsteiger: Von 5. bis 6. November zeigt Ihnen Uwe Marschner, selbst seit 1998 Improspieler, wie Sie mittels Spiel und Spaß mehr Kreativität erfahren.

Näheres unter: 0732 78 78 10 -10 oder kurse@pga.at oder auf www.pga.at

... weil Gesundheit wichtig ist!

