

## Wie Sie gesund und vital durch die kalte Jahreszeit kommen

Wichtige Voraussetzung für eine dauerhafte Gesundheit ist ein gut funktionierendes Immunsystem. Der komplexe Abwehrverband schützt den Körper vor Viren und Bakterien. Bei der täglichen Abwehrschlacht gehen tausende Immunzellen zugrunde und müssen daher ständig neu gebildet werden. Mit entscheidend dabei ist ein ausgewogenes Angebot an Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Aminosäuren.

### So testen Sie Ihr Immunsystem

01. Essen Sie häufiger Fertigprodukte bzw. Fast-Food?	Ja	Nein
02. Essen Sie nur hin und wieder Obst oder Gemüse?	Ja	Nein
03. Essen Sie nur ab und zu Bio-Produkte?	Ja	Nein
04. Essen Sie seltener als zweimal pro Woche Fisch?	Ja	Nein
05. Rauchen Sie?	Ja	Nein
06. Trinken Sie jeden Tag mehr als ein Glas Alkohol?	Ja	Nein
07. Machen Sie öfter eine strenge Diät?	Ja	Nein
08. Stehen Sie unter Stress – privat oder beruflich?	Ja	Nein
09. Gehen Sie beim Sport oft bis an Ihre Leistungsgrenze?	Ja	Nein
10. Sind Sie älter als 50 Jahre?	Ja	Nein
11. Nehmen Sie regelmäßig Medikamente?	Ja	Nein
12. Schlafen Sie weniger als 7 Stunden?	Ja	Nein
13. Kennen Sie das Gefühl, zu wenig Zeit für sich zu haben?	Ja	Nein
14. Trinken Sie täglich weniger als 2 Liter Wasser?	Ja	Nein
15. Haben Sie unregelmäßigen Stuhlgang?	Ja	Nein
16. Gehen Sie nur selten an die frische Luft?	Ja	Nein

Wenn Sie häufiger mit „Ja“ geantwortet haben ist Ihr Immunsystem bedroht.

Unser **Gesundheits-Check** zeigt Ihnen nach der Auswertung Ihrer individuellen Daten, welche Maßnahmen für Sie sinnvoll sind, um gesund durch die Winterzeit zu kommen.