

GESUNDHEITSNEWSLETTER

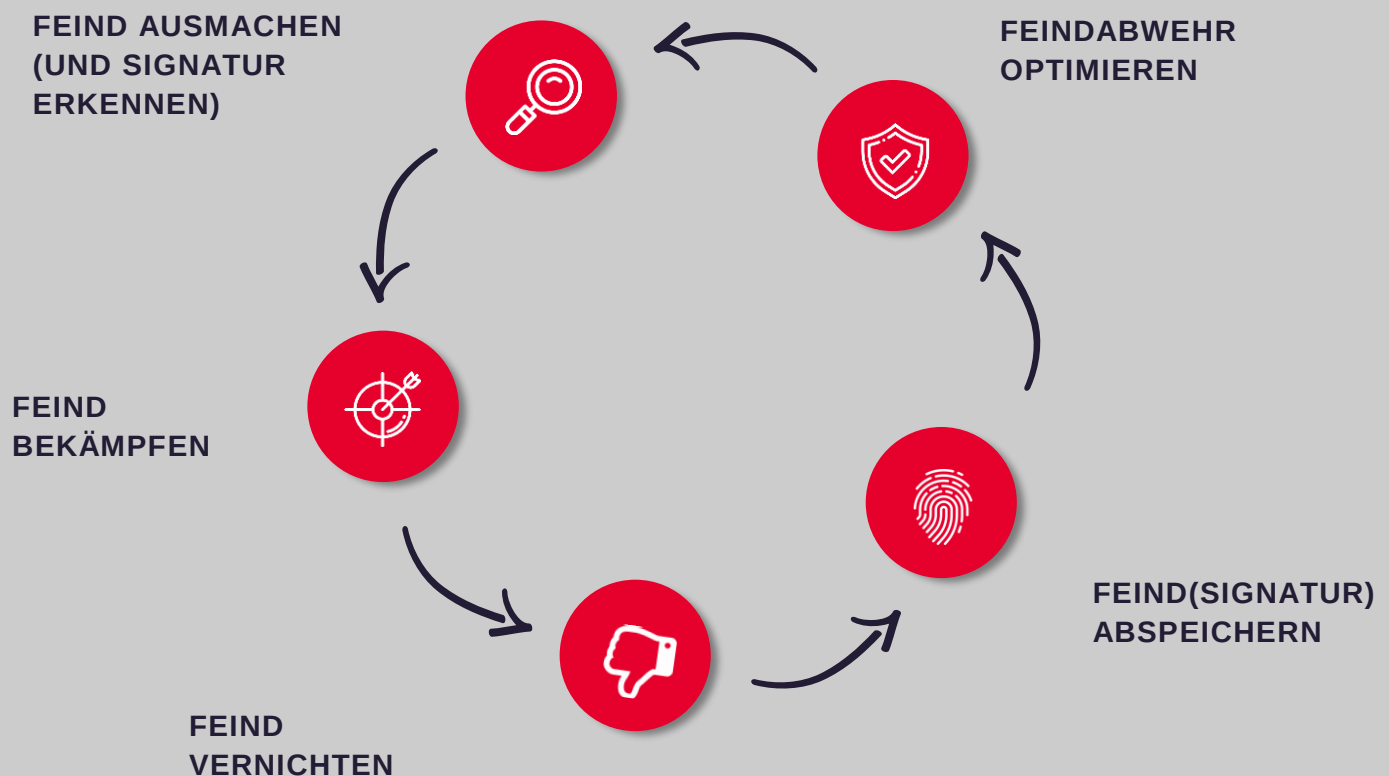
Monat April: Mit starkem Immunsystem in den Frühling

Was ist das?

Das **Immunsystem** ist das körpereigene, individuelle Abwehrsystem gegen schädlichen Krankheitserreger, zum Beispiel Bakterien, Parasiten, Pilze, Protozoen (Einzeller) und Viren.

Der Begriff des 'Immunsystems' ist zunächst ein nur sehr ungenauer und umfasst die Gesamtheit aller Vorgänge zur Fremdkörperabwehr. 'Immun' (lat. immunis) bedeutet so viel wie geschützt sein, gegen bestimmte Bedingungen.

Welche Aufgaben hat es?



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —
florian_hacker@zollner.de

Social & Health
Florian Hacker
- 5435



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Monat April: Mit starkem Immunsystem in den Frühling

Wie kann ich mein Immunsystem stärken?



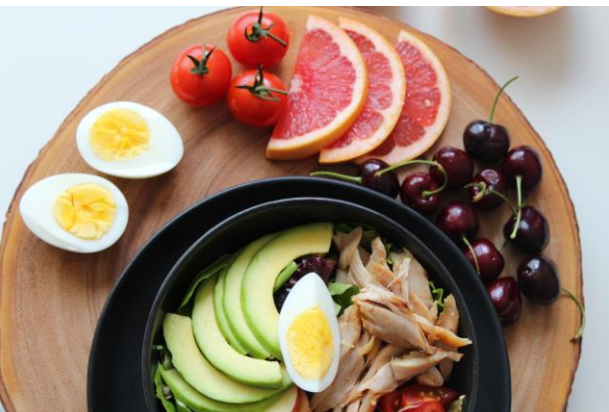
#1 Bewegung

- Täglich 20-30 Minuten spazieren gehen (frische Luft!)
- 2-3 Mal pro Woche ca. 60 Minuten Sport (egal welche Sportart – gerne verschiedene - aber moderat und nicht hochintensiv)
- Vorschläge zu Trainingseinheiten und Übungskataloge für zuhause oder unterwegs findest du [hier](#)



#2 Stress/Entspannung

- ToDo-Listen & Prioritäten setzen
- Entspannungsübungen (*Videos- und Audios zur Sofortentspannung findet ihr [hier](#)*)
- Fokus auf positive Bilder & Gedanken
- Realistische Ziele setzen (Teilziele – Schritt für Schritt)
- Achte auf ausreichend und qualitativ hochwertigen Schlaf



#3 Ernährung

- Frische, regionale und saisonale Kost (z.B. Äpfel, Karotten, Rote Beete etc.)
- Gemüse und Obst (Nähr- und Ballaststoffe)
- Achte auf ausreichend Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) durch die natürliche Ernährung



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —
florian_hacker@zollner.de

Social & Health
Florian Hacker
- 5435



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de