



## Informationsblatt



### Was Sie für eine Immunsystem-Stärkung & bessere Stresstoleranz tun können

- Ultra-verarbeitete Nahrungsmittel reduzieren – mehr **biologische Kost**
- Toxine und allgegenwärtige **Umweltbelastungen minimieren** (z.B. auf natürliche Substanzen als Pflegeprodukte, zur Reinigung etc. umsteigen)
- Reines **Trinkwasser** (z.B. über Filteranlagen)
- **Achtsamkeit** (z.B. über ganz **bewusstes Essen**)
- **Vagus-Nerv-Training** (Singen, Summen, Lachen, Sprechen) oder **Entspannungsverfahren** (z.B. geführte Imagination, PMR)
- Natürlichen **Biorhythmus** beibehalten
- Genügend **Schlaf**
- **Aktiver Lebensstil** (regelmäßig moderate Bewegung, Spaziergänge etc.)
- **Mikrobiom** & das Immunsystem stärken: z.B. über Ernährungsumstellung, anti-entzündliche Ernährung, genügend Ballaststoffe, Prä- und Probiotika, Fermentiertes, Mediterrane Kost
- **Sekundäre Pflanzenstoffe, Omega 3 Fettsäuren, Mineralien, Spurenelemente und Vitamine** nach jeweiligem Bedarf
- **Bitterstoffe** (Verdauung, Hormonbildung, vielfältige positive Effekte)
- **Zeiten ohne Nahrungsaufnahme** (Abbau von Abfallstoffen, Entgiftung des Körpers) – z.B. über Intervallfasten (14/10 Frauen, 16/8 Männer), sofern keine Kontraindikation besteht
- **Entgiftungsorgane** unterstützen (Darm – Fasten, Darmsanierung, Lunge – tiefe Atmung, Haut – schwitzen, natürliche Pflegeprodukte...)
- **Sauna, Kneipp Güsse, Kälteanwendungen** (außer bei Kontraindikation)
- Reduktion digitaler Medien & **Elektrosmog** (z.B. kein WLAN nachts)
- **Natur** (nachweisliche Stärkung emotionale Stabilität & Immunsystem)
- Hobbies & **Dinge, die Spaß machen**
- **Soziale Pflege**: wertvolle Beziehungen, Freundschaften, stärkende Kontakte, Zeit für soziale Aktivitäten nach individuellem Bedürfnis
- Quality time mit sich: **Selbstfürsorge**, sich belohnen und wertschätzen
- Psychotherapie, Coaching, Anwendung von **Persönlichkeitsentwicklung**
- Gesundheitliche **Untersuchung & Beratung bei Beschwerden**

*Viel Erfolg und ein starkes körperliches & emotionales Immunsystem!*

*Ihre Dr. Frigowitsch*