

## Ganzheitliche Gesundheitsvorsorge: Allgemeine Empfehlungen zur Stärkung des Immunsystems - Grippale Infekte/Erkältung

### Körper

- Gesunde Ernährung (basenüberschüssig, vollwertig, überwiegend pflanzlich)
- Täglich viel stilles Wasser von guter Qualität trinken, sowie Kräutertees
- Vitalstoffbedarf wenn erforderlich über bioverfügbare Nahrungsergänzung decken
- ausreichend Vitamin D als Nahrungsergänzung einnehmen (in Nordeuropa mindestens von Oktober bis Mai)
- Den Körper am besten regelmäßig entgiften/entlasten durch Fasten oder sanfte Detoxkuren, Saftfasten etc. , evtl. Kräutertees und Präparate zur Unterstützung der Entgiftungsorgane
- Ausreichend Schlaf: mindestens 7 bis 8 Stunden täglich
- Stress reduzieren und vermeiden, für Ruhe und Entspannungsphasen im Alltag sorgen

### Geistig-seelisch

Fragen die du dir stellen kannst:

Was bedeutet meine Erkältung? Was fehlt mir? Was brauche ich?

Was ist gerade nicht im Fluss? Was in meinem Leben möchte wieder fließen?

Wo bin ich innerlich erkaltet?

Erlaube ich mir, mich auch ab und zu zurückzuziehen und mir Ruhe zu gönnen?

**Schnupfen:** Wovon habe ich die Nase voll?

**Husten/Halsschmerzen:** Was hat mir die Sprache verschlagen?

**Für Fragen, weitere Empfehlungen und individuelle Beratung kontaktiere mich gerne:**

**Bianka Krause - Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberatung**  
**0152-38953905 oder [bianka.krause@probiere-mal-gesund](mailto:bianka.krause@probiere-mal-gesund)**