Stärkung Ihres Immunsystems

Zahlreiche Infektionen entstehen häufig durch eine einzige Grundursache: **Mangelnde Immunabwehr!**

Kommt es zu einer Schwächung der Immunabwehr im Bereich der Schleimhäute, so sind typische Erkrankungen wie Erkältungen die Folge. Diese werden durch Viren oder Bakterien hervorgerufen. Die „banale“ Erkältung führt dann häufig zu weiteren Erkrankungen wie Rachenentzündung, Kehlkopfentzündung, Nasennebenhöhlenentzündung, Mittelohrentzündungen, Lungenentzündung oder Bronchitis.

Mögliche Ursachen für eine mangelnde Immunabwehr können sein:

- Fehl- und Mangelernährung
- Genussmittelkonsum – Alkohol, Tabak (Rauchen) (begünstigt Infekte der oberen Atemwege)
- Stress
- mangelnde Hygiene (einfaches Händewaschen mit Seife kann bereits dazu beitragen, die Infektionsrate zu senken)
- Allergien
- Diabetes mellitus
- Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)
- Folgen einer Strahlentherapie im Halsbereich
- Umweltbelastungen
- erniedrigte Luftfeuchtigkeit (z. B. Klimaanlage, Mundatmung)
- Staubbelastungen am Arbeitsplatz

Bei der Vermeidung von Infekten spielen vorbeugendes Handeln und die Leistungsfähigkeit des körpereigenen Immunsystems eine zentrale Rolle.

Im Rahmen unserer **Gesundheitsberatung** ermitteln wir Ihre individuellen Gesundheitsrisiken, mit verursachende Faktoren bereits vorhandener Erkrankungen und Ihren individuellen Vitalstoffbedarf.

Auf der Grundlage dieser ganzheitlichen Gesundheitsanalyse erhalten Sie **individuelle Vorsorge-, Ernährungs-, Vitalstoff- und Fitness-Empfehlungen** zum **Erhalt** und zur **Steigerung**

- **Ihres Immunsystems und damit Ihrer Abwehrkräfte**
- **Ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit**
- **Ihrer Gesundheit**