In Kürze: Ein Lebensstil, der die Immunabwehr unterstützt

Ausreichend schlafen

Ballaststoffreich mit viel Gemüse und Früchten ernähren

Achtsam durchgeführte Hygiene-massnahmen

Regelmässig Sport treiben

Chronischen Stress durch Entspannung reduzieren

Wohlbefinden durch positive Suggestionen steigern

Akute Stress-reaktionen durch Atemübungen vermeiden

In Kontakt bleiben

© IKI