



World Council
For Health

Hilfreiche Tipps zur **Stärkung des Immunsystems**

Vom Weltgesundheitsrat

Ernähren Sie sich
ausgewogen!
Schränken Sie
den Verzehr von
verarbeiteten
Lebensmitteln
und raffiniertem
Zucker ein.



Gehen Sie nach
draußen! Sonnenlicht
ermöglicht die Bildung
von Vitamin D.



Entspannen Sie sich!
Chronischer Stress
kann zu erhöhten
Entzündungen führen.



Bewegen Sie
Ihren Körper!
Regelmäßige
Bewegung ist wichtig
für ein gesundes
Immunsystem.



Ruhen Sie sich aus!
Schlaf hat einen
erheblichen Einfluss
auf das
Funktionieren des
Immunsystems.

