

ALLGEMEINES INFEKTIONSRISIKO REDUZIEREN



KRANKHEITSERREGER MEIDEN



- Soziale Distanzierung
- Regelmässig Hände waschen
- Vermeide Kontakt der Hand mit Mund, Nase und Augen
- Meide Personen mit Krankheitsanzeichen
- Halte 2m Abstand zu anderen Personen
- Gegenstände nicht gemeinsam nutzen
- Vermeide das Berühren von Gegenständen wie Türgriffen
- Hygiene beim Essen



IMMUNSYSTEM STÄRKEN



- Proteine und Mikronährstoffe
- Sonne und Vitamin D
- Sport und Bewegung
- Stress reduzieren & positive Gemütslage
- Ausreichend Schlaf
- Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe
- Präbiotika und Probiotika
- Colostrum & Nukleotide
- Alkohol und Nikotin meiden