

Starkes Immunsystem

Ihr natürlicher Schutzschild – Tipps & Supplementierung

Die 3 Basispfeiler

- **Regeneration:** 7–8 Std. Schlaf fördern die Antikörperbildung.
- **Hydrierung:** 2 Liter Wasser/Tee halten die Schleimhäute aktiv.
- **Bewegung:** Täglich 20 Min. frische Luft aktivieren die Lymphzellen.

Wichtige Einnahme-Regeln

Fettlöslichkeit: Vitamin D3 immer mit einer fetthaltigen Mahlzeit einnehmen.

Antagonisten: Zink nicht direkt mit Kaffee oder schwarzem Tee kombinieren.

Empfohlene Supplementierung

Nährstoff	Tagesdosis (Prävention)	Wirkung & Partner
Vitamin D3	800 – 2.000 IE	Aktiviert Killerzellen. Partner: Vitamin K2 (für Calcium-Transport).
Vitamin C	200 – 500 mg	Zellschutz & antioxidative Wirkung.
Zink	10 – 15 mg	Essenziell für die Zellteilung der Immunabwehr.
Selen	60 – 70 µg	Unterstützt die T-Zell-Funktion (1-2 Paranüsse/Tag).

Expertentipp: Ein Vitamin-D-Spiegel im optimalen Bereich ist die beste Vorsorge. Wir empfehlen eine jährliche Laborkontrolle, um Ihre individuelle Dosierung exakt anzupassen.