



# Stärken Sie Ihr Immunsystem

mit unseren Gesundheit-Tipps (Teil 1/2)



## Tipp 1: Viel Lachen!

Lachen ist aus meiner Sicht eine der angenehmsten Arten, die Immunabwehr nachhaltig zu stärken, die Energieversorgung in den Zellen anzukurbeln und gleichzeitig für gute Laune zu sorgen. Die körpereigene Immunabwehr wird deutlich gestärkt. So belegen Studien den raschen und deutlichen Anstieg an Killerzellen im Blut durch Lachen (und Lachyoga 😊).

**Silvia Korrodi**, zert. Lachyoga-Leiterin, [www.locker-flockig.ch](http://www.locker-flockig.ch)

## Tipp 2: Nicht was der Mensch isst, sondern was er verdaut, macht ihn stark. Francis Bacon

Ein starkes Immunsystem hängt auch immer von einem intakten Stoffwechsel ab. Stärkt eure Mitte, euren Stoffwechsel mit 3 warmen Mahlzeiten pro Tag. Gewürze wie Anis, Fenchel, Kardamom oder Kreuzkümmel verhindern, dass sich Feuchtigkeit (unerwünschte Ablagerungen) bildet.

Entspannung und Freude bringt die Energie zum Fließen – die beste Unterstützung für euren Stoffwechsel.

**TCM: Cornelia Imboden** ([www.cornelia-imboden.ch](http://www.cornelia-imboden.ch)) & **Brigitte Schläpfer** ([www.suportis-health.ch](http://www.suportis-health.ch))

## Tipp 3: Absolut beweglich sein ist pure Freiheit

Mit Feldenkrais spüren Sie wie es ist, sich frei und beweglich zu fühlen.

Sobald man sich gut fühlt, steigt die Immunabwehr und man wird weniger krank.

Sie sind herzlich willkommen. Probieren Sie es aus!

**Susana Kessler**, Dipl. Feldenkrais Therapeutin, [www.feldenkrais-speicher.ch](http://www.feldenkrais-speicher.ch) (Krankenkassen anerkannt)

## Tipp 4: Fit durch den Winter dank Basenheifasten

Basenheifasten im Herbst entlastet die Organe und ist ein wirkungsvoller Reset und Neustart vor der kalten Jahreszeit. Die Stoffwechselfunktionen im Körper werden dadurch sanft angeregt und spürbar verbessert und die Immunabwehr deutlich gestärkt. Gerne begleite ich Sie, um fit durch den Winter zu gehen.

**Eliane Früh**, Dipl. Naturheilpraktikerin, [www.naturundheilkunde.ch](http://www.naturundheilkunde.ch)

## Tipp 5: Wirksam Entgiften mit reinem Trinkwasser!

In unserem Leitungswasser befinden sich aktuell mehrere Hundert chemische Stoffe in kleinsten Konzentrationen (Pestizide, Medikamentenrückstände, multiresistente Keime, Viren, giftige Schwermetalle etc.). Diese stören den Stoffwechsel und schwächen das Immunsystem. Eine sorgfältige Analyse des Leitungswassers ist daher sehr aufschlussreich. Lassen Sie sich punkto Trinkwasseranalyse und Wasseraufbereitung fachmännisch beraten!

**Oliver Kaube**, Chemie-Ing. FH, ärztlich geprüfter Gesundheitsberater GGB, [www.wasser-klar.ch](http://www.wasser-klar.ch)



## Stärken Sie Ihr Immunsystem

mit unseren Gesundheit-Tipps (Teil 2/2)



### Tipp 6: Anschauen – Loslassen – Geniessen ☺

In dem wir in uns aufräumen und mit Altem abschliessen, entsteht Platz für Neues. Wenn wir entrümpeln, was gerade ansteht, kann Freude und Mut zur Veränderung entstehen. Vertrauen, sich sicher und aufgehoben fühlen, stärkt das Immunsystem. Zu erkennen, wieviel Möglichkeiten in Ihnen stecken und was das Leben alles noch bietet, ist etwas Wunderbares. Gerne begleite ich Sie auf dem Weg zu sich selbst.

**Brigitte Schönenberger**, zert. Coach/Beraterin, [www.nur-sein.ch](http://www.nur-sein.ch)

### Tipp 7: Fit und vital durch den Winter

Mit einem starken Immunsystem brauchen Sie keine Angst vor Grippe zu haben. Ausreichend Vitamin C, Vitamin D und Zink sind die wichtigsten Vitalstoffe, um gesund zu bleiben. Ausserdem unterstützen regelmässige Bewegung an der frischen Luft, gesunde Ernährung und eine positive Lebenshaltung Ihr Immunsystem.

**Silvia Scherzinger**, Vitalstoffberaterin, [www.praxis-vitalbalance.ch](http://www.praxis-vitalbalance.ch)

### Tipp 8: Tiefenentspannung geniessen

Stärke Sie Ihr Immunsystem mit einer geführten Tiefenentspannung:

<https://youtu.be/UgUzvesKo34> .

**Karl Oberhauser**, Psychologe und Hypnosetherapeut (OMNI & IATH), [www.praxis-vitalbalance.ch](http://www.praxis-vitalbalance.ch)

### Tipp 9: «Man sieht nur mit dem Herzen gut...» HeartMath® Methode

Diesen vielzitierten Satz können Sie mit Hilfe der Herzintelligenz® ganz einfach in Ihr Leben integrieren. Die leicht erlernbare Methode aktiviert unsere emotionale Kraft (Resilienz) und folglich das Immunsystem. Sie ist einfach erlernbar und im Alltag abrufbar. Die Wirksamkeit beruht auf der Optimierung der Herzratenvariabilität, die in der medizinischen Diagnostik integriert ist.

**Margrith Lenz**, zert. HeartMath. Coach und Trainerin, [www.herz-fitness.ch](http://www.herz-fitness.ch)

### Das Wichtigste in Kürze



- Samstag, 13. November 2021
- 10:00 - 17:00 Uhr
- im Stadtsaal Wil
- freier Eintritt

### Gesundheitstag Wil 2021

#### Save the Date!

Weitere Informationen rund um Aussteller und Vortragsprogramm unter [www.gesundheitstag-wil.ch](http://www.gesundheitstag-wil.ch).

Wir freuen uns auf Sie!