

Corona-Virus: 12 einfache Tipps zur Stärkung des Immunsystems

„Der Schweregrad einer Infektion ist nicht nur davon abhängig, wie leicht der Erreger übertragen wird und wie gefährlich er ist, sondern auch davon, wie gut das Immunsystem funktioniert“, schreibt der Schweizer Dr. med. Ruedi Brodbeck, Facharzt für allgemeine, innere Medizin, spez. psychosomatische und psychosoziale Medizin, in einem Artikel auf der DVG-Webseite. Das Immunsystem könne durch einen bewusst gewählten gesunden Lebensstil wesentlich gestärkt werden.

Laut Dr. med. Brodbeck sei der wichtigste Risikofaktor für die Alterung des Immunsystems das chronologische Alter selbst. Das biologische Alter hingegen, also die Auswirkungen der Zeit auf das Immunsystem (den Körper), sei sehr wohl beeinflussbar, seien diese doch mitabhängig vom gewählten Lebensstil.

Jeder einzelne Buchstabe von NewstartPlus® steht laut DVG für ein Prinzip, das einen entscheidenden Einfluss auf Gesundheit, Glück und Lebensqualität hat. Dieses Gesundheitskonzept entfalte seine volle Kraft im Zusammenwirken aller zwölf Prinzipien: Ernährung, Bewegung, Wasser, Sonne und Umwelt, Mäßigkeit, Luft, Ruhe, Vertrauen, Prioritäten, Optimismus, Integrität, Beziehungen.

Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V. (DVG)

Der 1899 von der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten gegründete „Deutsche Verein für Gesundheitspflege e.V.“, fördert den vorteilhaften Lebensstil und gründet sich auf ein ganzheitliches Menschenbild. Der Körper als „Tempel Gottes“ gehöre mit zu diesem Bild. „Wir bieten Lebenshilfe und wollen Menschen begeistern, Gottes liebevolles Geschenk des Lebens

für sich zu erkennen, zu bewahren und ein heilsames Leben zu führen“, heißt es in der Selbstbeschreibung auf der Webseite (www.dvg-online.de).

Zur Corona-Seite des DVG „Dein Immunsystem gegen Corona stärken“ und zum Artikel von Dr. Brodbeck geht es hier: <https://www.dvg-online.de/corona/corona/>.