

Forum

Menü

Forum-Navigation

[Forum](#)[Mitglieder](#)[Aktivität](#)[Anmelden](#)[Registrieren](#)

Forum-Breadcrumbs - Du bist hier: [Forum](#)[FdE-Forum:](#)
[FdE](#)[Immunsystem stärken](#)

Bitte [Anmelden](#) oder [Registrieren](#), um Beiträge und Themen zu erstellen.

Immunsystem stärken



[Allegria@allegria](#)

4 Beiträge

[#1](#) · 3. Mai 2026, 16:04

Ich weiß nicht was ich schon alles versucht habe. Trotzdem habe ich immer wieder Probleme mit meinem Immunsystem. Hat hier noch jemand nen guten Tip wie ich dieses stärken kann?

Anklicken für Daumen nach unten. Anklicken für Daumen nach oben.



[samson@samson](#)

3 Beiträge

[#2](#) · 5. Mai 2026, 10:31

Das Immunsystem lässt sich effektiv durch einen gesunden Lebensstil stärken: Ausgewogene Ernährung (viel Obst/Gemüse, Vitamin A, C, D, Zink), regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf (7-8 Stunden) und Stressabbau sind essenziell. Zudem stärken Verzicht auf Nikotin, wenig Alkohol und Hygiene die Abwehrkräfte

Anklicken für Daumen nach unten.0Anklicken für Daumen nach oben.0

Zuletzt bearbeitet am 5. Mai 2026, 10:31 von [samson](#)



[Alwin@alwin](#)

3 Beiträge

[#3](#) · 6. Mai 2026, 10:10

Schon mal mit Kurkuma versucht. Also jetzt nicht mit dem Gewürz, als das die meisten Kurkuma kennen. Wie sich unter [vitaminexpress.org](#) ersehen lässt, ist Kurkuma vor allem sehr vitaminreich, und das hilft das Immunsystem zu stärken. Mir hilft es, wobei mir bewusst ist, das alles auch eine Glaubensfrage ist. Glaubt man daran, dann hilft es auch

Anklicken für Daumen nach unten.0Anklicken für Daumen nach oben.0