Neutor APOTHEKE

IHRE CHECKLISTE:

Immunsystem stärken

Ständig müde? Häufig erkältet? Fühlen Sie sich besonders anfällig für Infekte? Unser Abwehrsystem arbeitet täglich auf Hochtouren, um Viren und Bakterien abzuwehren. Stress, Schlafmangel oder eine unausgewogene Ernährung können diesen körpereigenen Schutzschild jedoch schwächen. In dieser Checkliste haben wir die wichtigsten Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil zusammengefasst, um Ihr Immunsystem nachhaltig zu unterstützen.

Alltagstipps

- ☐ **30 Minuten Bewegung am Tag**
  kurbelt das Immunsystem an
- ☐ **Stress vermeiden**
  Cortisol schwächt das Immunsystem
- ☐ **Auf gute Schlafhygiene achten**
  Im Schlaf regeneriert sich der Körper
- ☐ **Wechselduschen nehmen**
  Hilft den Kreislauf anzuregen

Darmgesundheit

- ☐ **Ballaststoffreiche Ernährung**
  Vollkorn, Nüsse, Leinsamen
- ☐ **Probiotische Lebensmittel**
  Joghurt, Kefir, Sauerkraut
- ☐ **Zucker weitestgehend meiden**
  Gilt vor allem für Industriezucker
- ☐ **Probiotik pur**
  Zum Aufbau der Darmflora

Essen & Trinken

- ☐ **Ausreichend Obst & Gemüse**
  mindestens 5 Portionen am Tag
- ☐ **Ausreichend trinken**
  2-3 Liter Wasser am Tag sind optimal
- ☐ **Wepa Vitamin C Kapseln**
  zum Aufbau eines Vitaminhaushaltes
- ☐ **Zinkletten Verla Himbeere**
  zum Aufbau des Zinkspiegels

Impfungen

- ☐ **Grippeschutzimpfung**
  wichtig für Ü60, Schwangere & Pflegepersonal
- ☐ **Corona-Schutzimpfung**
  Sinnvoll für Ü60
- ☐ **Impfbuch aktuell halten**
  kontrollieren Sie welche Impfung fehlt

Ab Oktober 2026 können Sie sich auch bei uns Impfen lassen!

Wir liefern in Dortmund!

DIREKT BESTELLEN

Telefonische Bestellungen:
0231-521312

Wir beraten Sie gerne individuell zu Ihren gesundheitlichen Fragen. Kontaktieren Sie uns per Mail, Telefon, WhatsApp oder direkt vor Ort in der Kleppingstraße 24 zu unseren gewohnten Öffnungszeiten.