



MARGIT WEINGAST

BERATUNGS-
SPEZIALITÄTEN



Immunkraft stärken

Wie körperliche und geistige Balance gelingt

Webinar mit Dr. Margit Weingast



Wichtiges vorweg

- **Umgebungs-Check:**
 - Du hast Dein Telefon auf Flugmodus/ausgeschaltet
 - Du kannst aufstehen + hast hinter Dir 1 Meter Platz
 - Du hast ein Glas Wasser griffbereit
- **Technik-Check:**
 - Du siehst die Präsentation und hörst den Ton.
- **Bereitschafts-Check;-)**
 - Du bist neugierig und hast Notizunterlagen bereit



Überblick

- Herausforderungen für unser Immunsystem
- Immunkräfte, ihr starkes Zusammenspiel und mögliche Störfaktoren
- Wissenswertes und praktische Übungen für körperliche und geistige Balance



Immunkraft - Definition

- Immunis (lat.) – frei und rein
- Das Immunsystem ist ein hochkomplexer **Abwehrmechanismus**, der **Krankheitserreger** und **schädliche Einflüsse** erkennt, eliminiert und sich beim nächsten Mal auch wieder daran erinnert.
- Angeborene und erworbene Immunabwehr



Alarm für das Immunsystem





Immunsystem - WICHTIG

- Immunsystem ist komplex:
viele Einflussfaktoren und viele Zusammenhänge
- Immunkraft ist trainierbar - wie ein Muskel
- Immunkraft ist individuell und über die Lebensphasen sich verändernd



Wie können wir Immunkraft stärken?

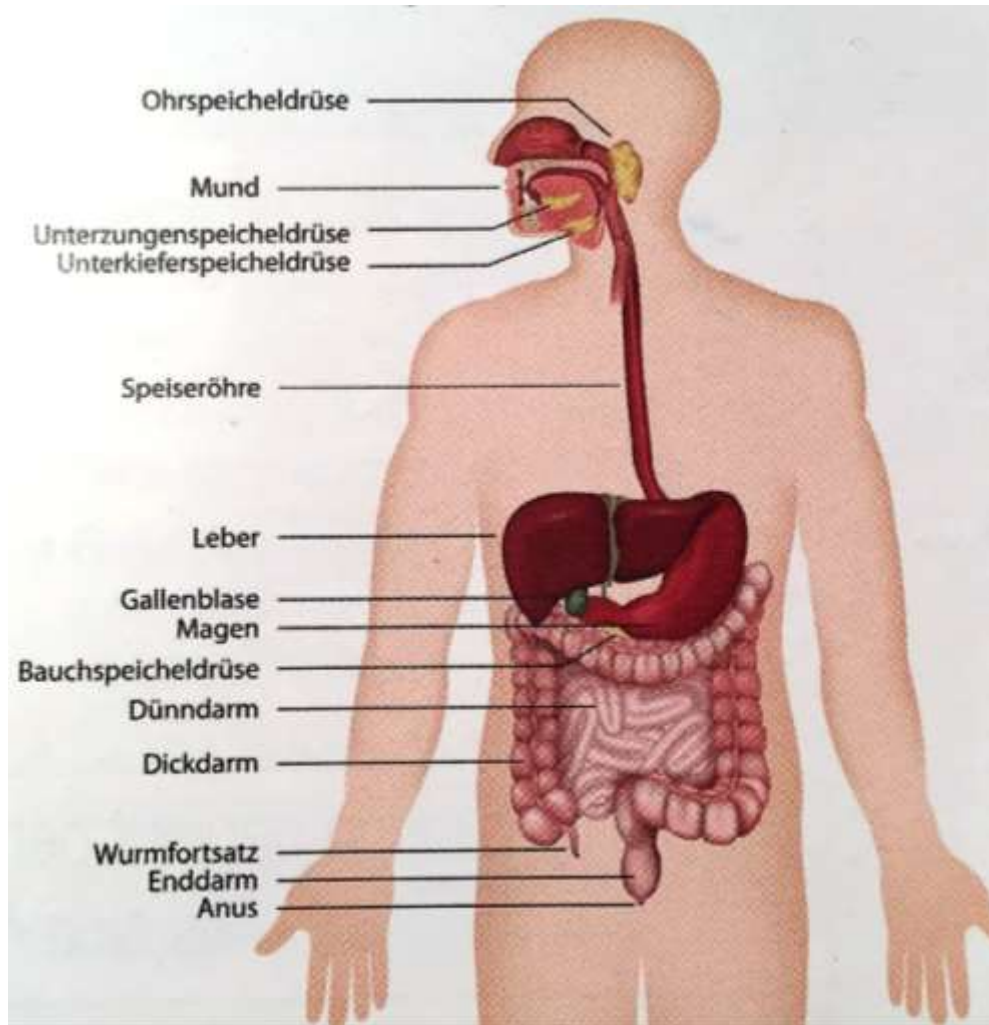




Balance statt Stress

- „Work-out“ für den Körper:
Beweg‘ Dich & entspann‘ Dich!
- „Work-in“ für den Geist:
Sei achtsam & lache oft!
- „Work-deep“ für die Emotionen:
Spür‘ und genieß‘!





Quelle: Leber, Magen & Verdauung verstehen. MedMedia 2016

70 % der Immunkraft sitzen im Darm



Ernährungscheckfragen

1. **Warum** esse ich jetzt?
2. **Wann** und wie oft esse ich über Tag (und Nacht) verteilt?
3. **Wie** esse ich?
(wie langsam oder schnell, wie bewusst oder abgelenkt, warm oder kalt, wie lustvoll oder ...)
4. **Was** esse ich?



Wildkräuter für starke Immunkraft

- Giersch
- Löwenzahn
- Kapuzinerkresse
- Schafgarbe
- Spitzwegerich
- Gänseblümchen
- Mariendistel
- Wermut



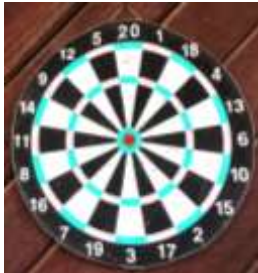


**Das Leben ist wie
Fahrradfahren.
Um die Balance zu
halten, musst du in
Bewegung bleiben.**

Albert Einstein



Wann hast Du Dich das letzte
Mal bis zum Schwitzen bewegt?



21 Tage-Challenge für ein starkes Immunsystem

Aktivität/Experiment	was/wer erinnert mich daran?



Fragen, Wünschen, Anfragen



MARGIT WEINGAST

BERATUNGS- UND
YOGA-SPEZIALITÄTEN

0664 3121836
info@margitweingast.at

Mit den aller besten Wünschen!

Dr. Margit Weingast