

AHA Formülü

Koruyucu Formül

Sağlıklı yaşam tarzı tek başına enfeksiyona karşı yeterli koruma sağlamaz.

Bağışıklık sisteminizi sürekli ve doğal olarak güçlendirmeniz önemlidir. Bununla birlikte, sağlıklı bir yaşam tarzı tek başına enfeksiyona karşı yeterli koruma sağlamaz. Bu yüzden temaslarımızı sınırlamaya ve **AHA+L+A** formülüne uymaya devam etmeliyiz: Mesafeyi koruyalım, Hijyen kurallarına uyalım, Günlük hayatımızda maske takalım + Bulduğumuz mekânı düzenli havalandıralım ve + Korona Uyarı Uygulamasını kullanalım.



Düzenli egzersiz yapın

Koşmak, yüzmek, bisiklete binmek gibi dayanıklılık sporlarının klasikleri hala en etkili dayanıklılık sporları arasındadır. Sadece kalbi ve kan damarlarını değil, aynı zamanda bağışıklık sistemimizi de güçlendirirler. Bağışıklık sisteminizi, tercihen açık havada düzenli fiziksel aktivite yapmakla de güçlendirebilirsiniz.

Ayrıntılı Bilgi İçin

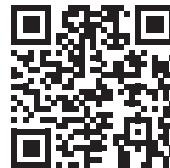
www.covid-19-bilgi.de

www.covid-19-bilgi.de isimli web sitemizde korona virüsü ve bulaşıcı Covid-19 hastalığı hakkında ihtiyacınız olan tüm güncel bilgileri, aşı olmak için randevu alma prosedürü hakkında bilgileri, bölgenizdeki korona insidansı ne kadar olduğunu, bulunduğunuz eyalette hangi korona düzenlemeleri geçerli olduğunu, seyahat edenler için güncel bilgileri, Türkçe nöbetçi hekim servisi telefon yardım hattı gibi önemli iletişim bağlantıları ve korunma için yararlı genel bilgileri bulabilirsin.

Koronaya karşı hep birlikte!

**Aşı için
kolları sıvayın!**

**#ÄRMELHOCH
FÜR DIE IMPFUNG**



Bağışıklık Sisteminizi Zinde Tutun



Covid-19 hakkında bilmeniz gerekenler
www.covid-19-bilgi.de

Savunma Mekanizmanızı Güçlendirin!

Koronaya karşı hep birlikte!

**Aşı için
kolları sıvayın!**

**#ÄRMELHOCH
FÜR DIE IMPFUNG**

Güçlü Bir Bağışıklık Sistemi

Vücutunuzun savunma mekanizmasını zinde tutun!

Bağışıklık sisteminizi güçlendirin!

İnsan vücudu, kendi savunma sistemi olan bağışıklık sistemi ile bakteri, virüs ve mikroplar gibi patojenlere karşı kompleks koruyucu mekanizmalarına sahiptir. Bağışıklık sistemi güçlü olan kişilerin hastalıklarla daha iyi mücadele edebildiği de bir gerçektir. Sağlıklı bir yaşam tarzı, vücudumuzdaki tüm sistemler için olduğu kadar bağışıklık sistemi için de önemlidir. Yapılacak basit sayılabilecek değişiklikler, bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkilere neden olabilir. Bunlardan en önemlileri:

Dengeli Beslenin

Sağlıklı yaşam için önemli olan, gerekli tüm mineralleri ve vitaminleri almaya dikkat ederek dengeli bir şekilde beslenmektir. Bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı gıdalar şunlardır: Brokoli, yeşil lahanaya, havuç, domates, brüksel hindibası (Chicorée), lahanaya, sarımsak, mantarlar ve ıspanak.

Öğünlerinizde, bağışıklık sisteminizi uyaran özelliğe sahip zencefil, tarçın, kimyon ve kekik otu gibi yararlı baharatlar kullanınız. Ayrıca, yeterli miktarda C vitamini almayı da ihmal etmeyiniz. C vitamini sadece narenciye ürünlerinde değil, aynı zamanda örneğin elma, biber, patates, lahanaya turşusu ve siyah kuş üzümünde de bulunmaktadır.

Vitamin ve Mineraller çok önemli

Tüm vitamin ve minerallerin yeterli miktarda tüketimi, sağlıklı bir yaşam sürmek için olmazsa olmazdır. İyi işleyen bir bağışıklık sistemi için vücudun birçok farklı vitamene ihtiyacı vardır. Bunlar özellikle şunları içerir: A vitamini, B6 vitamini, B12 vitamini, C vitamini, D vitamini ve E vitamini. Vücut için vitaminler kadar önemli bir grup madde daha vardır, onlar da minerallerdir. Mineraller (örneğin çinko, selenyum ve demir) olmadan vitaminler görev yapamazlar. Mineraller kemik, diş, yumuşak doku, kas, kan ve sinir hücrelerinin yapısında bulunur.

Streslen kaçınını

Şiddetli stres bağışıklık sisteminizi zayıflatır ve dolayısıyla enfeksiyonlara karşı korunma yeteneği etkilenir. Kronik stres, tıpkı fiziksel aşırı yükte olduğu gibi, patojenlere çoğalmaları için ideal koşulları sunan yorgunluk durumlarına da yol açabilir. Bu nedenle, stresli durumlardan mümkün olduğunca kaçınmak ve hedeflenen rahatlamaya için daha sessiz saatler kullanmak önemlidir.

Yeterince su için

Vücutunuza her gün ideal olarak su, maden suyu veya bitki çayı şeklinde yeterli sıvı sağlayın. Çok az içenler sadece yorgun ve bitkin değil, aynı zamanda enfeksiyonlara daha yatkındır. Bunun nedeni, diğer şeylerin yanı sıra, kurumuş mukozal zarlarından kaynaklanmaktadır. Nem eksikliği nedeniyle, saldıran virüsler ve bakteriler yeterince uzaklaşmaz.

Nikotin ve alkolden uzak durun?

Nikotin ve alkol vücut için zehirdir. Kanseri teşvik eder ve hücrelerin ve organların işlevini bozarlar. Ayrıca bağışıklık sistemi üzerinde olumsuz etkileri vardır. Bu nedenle tütün ürünlerinden ve alkolden uzak durmalısınız.

Soğuk olsa bile temiz havaya, güneşe çıkın

D vitamini, sağlam bir bağışıklık savunması için gereklidir. İhtiyaçlarımızın bir kısmını gıda yoluyla - örneğin yağlı balıklar yoluyla karşıyoruz. Ancak vücudumuzun kendisi de önemli bir katkı sağlar: Güneş ışınları cilde nüfus ettiğinde otomatik olarak D vitamini üretir. D vitamini düzeylerinizi arttırmak için güneşten yararlanın.

Uykunuza dikkat edin

Yeterli uyku ile bağışıklık sistemi de güçlendirilebilir. Vücutun savunması en etkili şekilde geceleri iyileşir. Altı ila dokuz saatlik düzenli uykunun soğuk algınlığına karşı koruduğu kanıtlanmıştır.

