



# Leseprobe

Dr. med. Ulrich Strunz  
**Die 15 besten Tipps für ein starkes Immunsystem**  
Bleiben Sie gesund!

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 6,99 €



---

Seiten: 64

Erscheinungstermin: 11. Mai 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

**Ihr Immunsystem ist die beste Abwehr – machen Sie es stärker!**Nichts ist besser geeignet, um Viren und Krankheitserreger zu bekämpfen, als unser Immunsystem – wenn es fit ist. Pillen und Impfungen können dieses System nur unterstützen, mit den täglichen Herausforderungen wird es locker selber fertig. Oft ist es jedoch geschwächt, dann steht das Tor für Krankheitserreger offen. Helfen Sie Ihrem Immunsystem, machen Sie es stärker!Das geht schneller, als man meint. Alles, was es dazu braucht, sind drei ganz einfache Mittel: Bewegen Sie sich, gönnen Sie Ihrem Körper Vitalstoffe und Ihrem Geist ein paar Glückseinheiten – so werden Sie täglich mehr und mehr immun. **Resistent.** Die Zutaten: Vitamine, allen voran Vitamin C und Vitamin D. Eiweiß und Antioxidantien. Krafttraining und Entspannung. Guter Schlaf und bewusste Atmung. Und nicht zuletzt: Humor und gute Laune.Bleiben Sie gesund: Mit den 15 wichtigsten Tipps von Dr. Strunz.



**Autor**

**Dr. med. Ulrich Strunz**

---

Dr. med. Ulrich Strunz ist Internist, Molekularmediziner und Gastroenterologe. Schwerpunkt seiner ärztlichen und publizistischen Tätigkeit ist die präventive Medizin. In Vorträgen, Seminaren und TV-Auftritten begeisterte er viele Jahre lang Zehntausende von Menschen – und führte sie in ein neues, gesundes Leben.

**Dr. med. Ulrich Strunz**



---

**FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM**

---

