



Alles Echinacea oder was?

Felix Wettstein
felix.wettstein@fhnw.ch

Wie das Immunsystem zur Abwehr von Viren gestärkt wird und wie nicht.

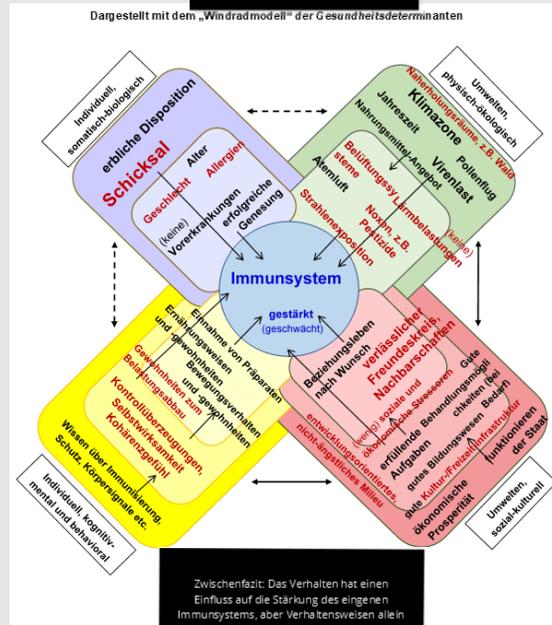
Kerstin Jüngling
kerstin.juengling@fhnw.ch

Herzlich Willkommen bei unserem Poster!

Klicke auf unterstrichene Begriffe, um mehr zu erfahren

Klicke auf leere Zettel (...) und ergänze, was gemäss deiner Kenntnis ebenfalls einen Einfluss hat.

Wovon hängt ein starkes Immunsystem ab?



Zwischenfazit: Das Verhalten hat einen Einfluss auf die Stärkung des eigenen Immunsystems, aber Verhaltensweisen allein machen es nicht aus. Beim Ziel "Immunsystem stärken" müssen viele weitere Einflussgrößen beachtet werden.

Einflüsse auf Individuumsebene; somatisch-biologisch

- Schicksal (angeborenes und adaptives Immunsystem)
- Allergien
- Geschlecht
-

Einflüsse auf Individuumsebene; mental, kognitiv, Verhaltensweisen

- Selbstwirksamkeit, Kohärenzgefühl
- Schlafverhalten
- Gewohnheiten zum Belastungsabbau
- Singen
-

Einflüsse auf struktureller Ebene; physisch-ökologisch

- Naherholungs-räume
- Pestizide
- Lärm-belastungen
-

Einflüsse auf struktureller Ebene; sozial und soziokulturell

- verlässlicher Freundeskreis
- soziale und ökonomische Stressoren
- entwicklungsorientiertes Milieu
-