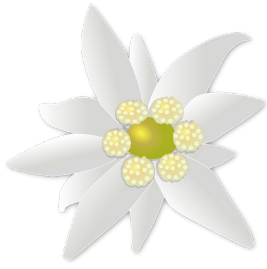


Gesundheit & besser leben



IMMUNOFFENSIVE



www.alpfit.info

Liebe Leserinnen und Leser,

wir von ALPfit® Ernährungs- und Gesundheitsmanagement Allgäu haben es uns zur Aufgabe gemacht, den Menschen alle wichtigen Dinge zugänglich zu machen, die sie für ihre persönliche Gesundheit und Lebensqualität benötigen. Die Gesundheit ist das höchste Gut eines jeden Menschen. Viele haben das vergessen bzw. wissen es nicht zu schätzen und leben auf Kosten ihrer eigenen Gesundheit. Gesundheit bedeutet nicht nur krank zu sein bzw. keine körperlichen Beschwerden zu haben. Nein, es bedeutet weitaus mehr! Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als einen »Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen«. Nur, wenn es uns auf allen dieser drei Ebenen gut geht, sind wir wirklich gesund. Damit Sie sich um Ihre Gesundheit kümmern können, ist es für Sie wichtig zu wissen, was überhaupt Einfluss auf Ihre Gesundheit nimmt, denn es gibt viele verschiedene Faktoren. Jeder von Ihnen hat es selbst in der Hand zu beeinflussen, wie gesund er ist. Gesundheit ist nichts Selbstverständliches und bedarf eines gesunden Lebensstils. Wie sieht Ihr Lebensstil aus? Ernähren Sie sich gesund? Bewegen Sie sich ausreichend? Wie denken Sie über das Leben? Sind Ihre Gedanken eher positiver oder negativer Natur? Diese Bereiche nehmen bedeutenden Einfluss auf Ihr Wohlbefinden. Sie sind der Schöpfer Ihres eigenen Lebens. Das heißt: Sie haben es in der Hand, wie Sie Ihr Leben führen, was Sie Ihrem Körper »antun« bzw. Gutes tun und ob Sie eine positive Lebenseinstellung haben. Menschen, denen ihr Wohlergehen wichtig ist, ernähren sich bewusst und stimmen ihre Ernährung auf die individuellen Bedürfnisse ihres Körpers ab. Sie achten außerdem auf eine ausreichende Balance zwischen Arbeit und Freizeit, Ruhe und Bewegung sowie eine gesunde Hygiene.



René Hille – Fachberater in vielen Bereichen der Ernährung und Bewegung, Referent und Autor, sowie Inhaber und Gründer von ALPfit® Ernährungs- und Gesundheitsmanagement Allgäu. Er sammelte jahrelang Erfahrungen auf den Gebieten der Ernährungstherapie und der Fachberatung. Heute ist er nicht nur deutschlandweit sehr bekannt für seine Vorträge und Seminare, sondern auch in der Schweiz und in Österreich.

Sein Ziel ist, die Menschen ganzheitlich und präventiv aufzuklären und gleichzeitig bei ihnen die Bereitschaft zu mehr Selbstverantwortung zu wecken.

Die Natur bietet uns alles, was wir für unsere Gesundheit benötigen. Wir finden in ihr alle Möglichkeiten, um uns vor Krankheit zu schützen und uns an bester Gesundheit und Lebensfreude zu erfreuen.

René Hille

ALPfit® 
Ernährungs- und Gesundheitsmanagement Allgäu

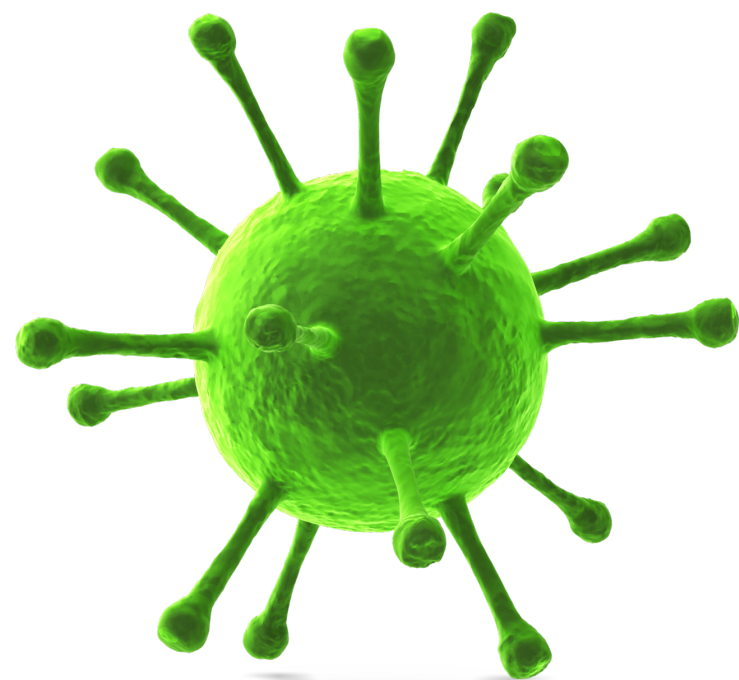
Immunsystem

Das Immunsystem ist das Abwehrsystem des Körpers und verteidigt den Organismus gegen äußere Eindringlinge und körperfremde Stoffe. Es wird oft auch als körpereigene Abwehr, Immunabwehr oder »Körperpolizei« bezeichnet. Tag und Nacht versuchen Infektions-Erreger in den menschlichen Körper einzudringen – fast immer vergeblich. Denn die körpereigene Abwehr des Menschen arbeitet in der Regel so effektiv, dass Infektionen unbemerkt vorüberziehen. Bei einigen Erregern braucht die Körperabwehr allerdings etwas länger, bis die Eindringlinge vollkommen ausgeschaltet sind. Völlig ohne Beschwerden läuft dieser Prozess dann nicht mehr ab. In solchen Fällen treten zum Beispiel Beschwerden wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit oder sogar Fieber auf. So lästig diese Symptome auch sind: Sie sind Teil des Abwehrmechanismus und dienen dazu, den Körper von den Erregern wieder zu befreien.

Bakterien, Mykobakterien, Viren, Pilze, Parasiten – so heißen die ungebetenen Gäste, die unser Immunsystem täglich auf Trab halten. Sie stellen oft eine Bedrohung für unsere Gesundheit dar und müssen daher bekämpft werden. Der menschliche Körper hält dafür eine ganze Reihe komplexer Verteidigungssysteme bereit, die sich in drei Bereiche gliedern. Zum Immunsystem gehören ganze Organe und Organteile, aber auch einzelne Zellen. Daneben spielen eine Menge Botenstoffe eine Rolle.

Zu den wichtigen Bestandteilen des Immunsystems gehören:

- Die Haut und Schleimhäute, zum Beispiel von Nase, Rachen und Darm: Diese sind oft Eintrittspforte für die Erreger, hier finden aber bereits erste Abwehrreaktionen statt.
- Die Lymphknoten und Lymphbahnen: Sie sind Sammelstelle und Transportwege für Abwehrzellen und Antikörper, die Antikörper bilden (B-Zellen).
- Die Milz: Sie speichert Abwehrzellen.
- Das Knochenmark: Es bildet die meisten Vorstufen und einige reife Abwehrzellen.
- Der Thymus: Hier reifen einige Abwehrzellen (T-Zellen) vollständig aus.
- Die Mandeln: Sie enthalten ebenfalls Abwehrzellen, welche Antikörper bilden können.



Immunsystem stärken

Ein starkes Immunsystem ist die beste Vorsorge, um mit optimalem Schutz in die nächste Abwehr zu gehen. Ist das Immunsystem geschwächt, so versagen unsere Abwehrkräfte und Krankheitserreger haben ein leichtes Spiel. Im Folgenden verraten wir Ihnen, wie Sie Ihr Immunsystem stärken und Ihre Abwehrkräfte mobilisieren können.

1. Ernährung

Sie können Ihr Immunsystem durch die richtige und vor allem vitalstoffreiche Ernährung enorm stärken und Ihren Körper widerstandsfähiger gegen Viren machen. Wenn Sie das Richtige zu sich nehmen, werden Eindringlinge künftig keine Chance mehr haben. In erster Linie sollten Sie viel frisches Obst und Gemüse essen. Denn die darin enthaltenen Mikronährstoffe, »Vitalstoffe« (Vitamine, Mineralien und Spurenelemente), gepaart mit sekundären Pflanzenstoffen und Enzymen sind der wichtigste Schlüssel in der Ernährung zur Unterstützung eines leistungsfähigen Immunsystems – »Ihr Immunsystem ist, was Sie essen«. Fehlen diese wichtigen Mikronährstoffe, ist das Immunsystem nicht leistungsfähig genug und das Risiko für Infekte steigt rapide an.

In Zeiten, in denen Ihr Körper mit Erregern stark belastet wird, benötigt er ein Vielfaches mehr an Vitalstoffen. Dieser Mehrbedarf kann über das handelsübliche Obst und Gemüse kaum abgedeckt werden, da dank moderner Aufzuchtmethoden sowie langer Transportwege und Lagerung sehr viele dieser Vitalstoffe verloren gehen. Zur Unterstützung empfiehlt es sich daher zusätzlich eine hochwertige Nahrungsergänzung in die Ernährung mit einzubauen. Aber Achtung: Hier muss die Qualität stimmen, denn nur bei qualitativ hochwertigen Produkten unterstützen die Inhaltsstoffe auch tatsächlich Ihr Immunsystem. Dazu müssen sie hoch bioverfügbar sein, was bei billigen Vitaminpräparaten normalerweise nicht der Fall ist. Wichtig ist, dass die Nahrungsergänzung auf der Basis von Obst, Gemüse, Kräutern in Kombination mit sekundären Pflanzenstoffen ein Netzwerk bildet. Denn genau so ist es von Natur aus für uns konzipiert.



Vitamin C hat sich bisher als sehr effektiv bewährt – aber auch nur, wenn es sich um ein hochwertiges Vitamin-C-Produkt handelt. Dieses sollte neben Vitamin C unbedingt noch Enzyme und andere Pflanzenstoffe enthalten, damit es auch wirklich für das Immunsystem verfügbar wird. Laut Dr. med. Spitzbart kann Vitamin C Viren sehr effektiv abtöten. Auch der US-Kardiologe Dr. Thomas Levy ist davon überzeugt, dass hochdosiertes Vitamin C jeden Virus abtöten kann. In Phasen von Virenbefall empfiehlt er daher die Zuführung von 3000 mg bis 6000 mg. Aber Achtung: Billige Vitamin-C-Präparate werden in diesen Mengen vom Körper nicht aufgenommen. Hier also wie oben erwähnt auf eine Kombination von Vitamin C mit sekundären Pflanzenstoffen und Enzymen achten.

Kräuter haben ebenfalls eine sehr gute antivirale Wirkung und geben uns vor allem dort Schutz, wo Schleimhäute vorhanden sind. Viren dringen nämlich in erster Linie über unsere Schleimhäute in uns ein, wie beispielsweise über die Lunge oder den Darm. Hochwertige Kräuterpresslinge bieten eine sehr effektive Unterstützung, da hier die Kräuter hochkonzentriert zusammengepresst wurden.

MSM – Schwefel (Methylsulfonylmethan) ist ein Schwefelspender aus der Natur. MSM wird sehr gerne zur effektiven Ausleitung von Giftstoffen genutzt, es besitzt aber noch viele weitere positive Eigenschaften für unseren Körper. Ein gründlich entgifteter Körper ist die Grundvoraussetzung dafür, dass unser Stoffwechsel und unser Immunsystem effektiv arbeiten. MSM ist außerdem der Ausgangsstoff für Enzyme und Hormone sowie für die Bildung von Antikörpern. Daher galt es lange als Geheimwaffe gegen Viren. Wenn Sie mehr über diese Substanz wissen wollen, dann lesen Sie unbedingt das Buch »MSM – eine Supersubstanz der Natur« von Dr. Frank Liebke.

OPC (Oligomere Proanthocyanidine) sind ein natürlicher Stoff, der in vielen Pflanzen vorkommt, vor allem in Traubenkernen und der Rinde von Pinien. Seine Heilwirkung ist schon seit Jahrtausenden bekannt, aber erst 1947 entdeckte und isolierte Professor Jack Masquelier in Bordeaux das OPC als den Vitalstoff, der eine erstaunlich schnelle Heilung auslösen kann. OPC gilt als stärkstes Antioxidans, welches durch seine hohe antioxidative Wirkung einen sehr starken Zellschutz aufbauen kann. Auch unsere kollagenen Strukturen kann OPC sehr gut vor Zerfall schützen. Kollagen ist ein wichtiger Bestandteil der Haut, der Haare und der Nägel sowie der Gefäße, der inneren Organe und auch der Knochen, Bänder und Sehnen. Um unsere Gesundheit optimal zu erhalten ist es wichtig, unser körpereigenes Kollagen innerlich und äußerlich zu schützen. OPC ist der wichtigste Partner von Vitamin C. Deshalb kommt es auch in der Natur in Pflanzen immer nur in Verbindung mit Vitamin C vor. Beide Stoffe verstärken ihre Wirkung gegenseitig. **OPC zeigte schon in vielen Studien eine sehr hohe antimikrobielle Wirkung. Es wirkt nachweislich nicht nur gegen Bakterien, sondern auch gegen Viren. Studie: Plante Med 2002 900;68(6);539-41**

Unser Tipp: Verwenden Sie nur echtes OPC nach Prof. Masquelier. Dieses weist die höchste Bioverfügbarkeit auf, und vor allem den höchsten Reinheitsgrad. Achten Sie beim Kauf auch darauf, dass das OPC mit Vitamin C kombiniert und als Trägerbasis pflanzliche Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe verwendet wurden. Das Buch »Gesund länger Leben mit OPC« von Anne Simons gibt Ihnen einen noch tieferen Einblick in das vielfältige Wirkungsspektrum dieses außergewöhnlichen Nährstoffes und ist absolut zu empfehlen!

Vitamin D wird als das Schlüsselhormon des Immunsystems bezeichnet. Wissenschaftler der Universität Kopenhagen haben herausgefunden, dass Vitamin D nicht nur den Kalziumstoffwechsel unterstützt. Es spielt auch eine entscheidende Rolle bei der körpereigenen Abwehr. Fehlt dieses Vitamin im Körper, dann können die Killerzellen des Immunsystems – die T-Zellen – nicht reagieren, sie sind also nicht imstande Krankheitserreger zu bekämpfen. Damit die T-Zellen eindringende Erreger, wie etwa Bakterien oder Viren, ausfindig machen und beseitigen können, müssen sie sich zuerst umwandeln, von harmlosen Immunzellen hin zu aktiven Killerzellen, welche nun in der Lage sind, Angreifer unschädlich zu machen. Für diese Umwandlung benötigen sie Vitamin D. Fehlt dieses Vitamin, dann bleiben die T-Zellen inaktiv.

Der Wissenschaftler Carsten Geisler vom Department of International Health, Immunology and Microbiology erklärt das so: Wenn eine T-Zelle mit einem Krankheitserreger konfrontiert ist, dann fährt sie eine Art Antenne aus, einen Rezeptor, mit dem sie nach Vitamin D sucht. Das bedeutet also, dass die T-Zelle das Vitamin D dringend benötigt und dass sie ohne dieses ihre Aktivität einstellt.

Wenn die T-Zelle also nicht genug Vitamin D über das Blut erhält, dann wird sie nicht mobilisiert. Die Bildung von Vitamin D findet primär in der Haut statt, sobald diese mit den UV-Strahlen des Sonnenlichts in Kontakt kommt. Es ist aber auch in verschiedenen Nahrungsmitteln, wie beispielsweise Fischöl oder Eiern, enthalten.

Da wir im Winter sehr wenig Sonne abbekommen, haben es Viren in dieser Zeit sehr leicht, bei uns einen Infekt auszulösen. Schon lange vermutet man daher, dass die Ursache hierfür in einer unzureichenden Vitamin D-Versorgung liegt. Denn zum einen scheinen in den Wintermonaten die Sonne nur selten und zum anderen reicht ihre winterliche Sonnenkraft in Mitteleuropa selbst bei wolkenlosem Himmel nicht dazu aus, die körpereigene Vitamin D-Produktion in Gang zu setzen.

Wir empfehlen daher vor allem in der Winterzeit eine zusätzliche Vitamin-D-Versorgung. Um auch hier die beste Wirksamkeit zu erhalten, sollten Sie sich für ein Präparat entscheiden, in dem das Vitamin D zusätzlich mit Vitamin K2 und Enzymen kombiniert wurde. Da Vitamin D fettlöslich ist, wird für seine Aufnahme außerdem Fett benötigt. Hier ist anzuraten auf hochwertige Omega 3-Fettsäuren zurückzugreifen.



2. Trinken

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig – das wird uns immer wieder gesagt. Aber wie viel sollen wir trinken, um gesund durch den Tag zu kommen? Ohne Wasser geht im Körper nichts. Selbst die Bandscheiben bereiten uns Probleme, wenn wir nicht ausreichend Flüssigkeit zu uns nehmen. Denn Wasser ist Bestandteil aller Körperzellen und absolut notwendig für den Stoffwechsel. Wasser regelt die Körpertemperatur – nicht nur im Sommer, wenn wir schwitzen. Trinken wir zu wenig, schadet das unseren Organen – und zwar allen. Außerdem brauchen wir ausreichend Flüssigkeit für unser Gehirn, für sämtliche Schleimhäute, für die Verdauung und für die Nieren. Auch unsere Haut profitiert vom Wassertrinken – sie wird dadurch schöner, straffer und reiner. Als Faustregel gilt: täglich mindestens 1-2 Liter trinken.

Um das Immunsystem bestens zu unterstützen, sollte man auf alkohol- und zuckerfreie Getränke zurückgreifen. Gerade in Zeiten von Erkältungen und Infekten sind warme Tees die beste Wahl. Tee dabei kann helfen die Abwehr und das Immunsystem zu stärken. Vor allem sorgt er aber für eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme und wirkt so der trockenen Heizungsluft entgegen. Die Schleimhäute bleiben feucht, Viren können sich dort nicht mehr so leicht anlagern. Bakterien und Viren können auch viel leichter aus dem Körper abtransportiert werden.

Am effektivsten wirken Kräutertees, welche zusätzlich mit frischem Ingwer aufgebriht wurden. Auch heißer Holundersaft ist ein regelrechter Immunbooster.



3. Gesunder Darm

Dass unser Darm nicht nur für die Aufnahme und Verdauung unsere Nahrung zuständig ist, ist schon längst bekannt. Neben vielen weiteren Aufgaben und Funktionen ist der Darm auch für einen großen Teil unseres Immunsystems verantwortlich. Dies bestätigt auch die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Brigitte Bäuerlein, die sich schon lange mit den Wechselwirkungen von Darm und Immunsystem beschäftigt: »Wir wissen, dass der Darm quasi zu 70 Prozent unser Immunsystem unterstützt und bereitstellt – und zwar helfen uns dabei die kleinen Darmbakterien. Die sorgen dafür, dass der Darm ein leicht saures Milieu hat und somit auch Eindringlinge und Feinde gar keine Chance haben, irgendwie in den Körper zu gelangen.« Je besser das Milieu ist – Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang auch von der Darmflora – desto fitter ist auch das Immunsystem.

Lesen Sie dazu auch unbedingt unsere beliebte Darmbroschüre »Das 1x1 für einen glücklichen Darm«.



Das Beste, was Sie JETZT tun können, ist eine biologische Darmsanierung durchzuführen. Doch was ist eine biologische Darmsanierung, und was unterscheidet sie von Darmentleerungen und Darmspülungen? Bei einer Darmsanierung geht es nicht nur darum, den Darm zu entleeren und Verstopfungen zu lösen. Der Name sagt es eigentlich schon: Hier findet eine komplette Sanierung statt. Bei Darmspülungen, zum Beispiel einer Colon-Hydro-Therapie, wird hingegen nur der untere Bereich des Darmes, der Dickdarm, entleert. Bei starken Verstopfungen und der Wiederherstellung der Dickdarmtätigkeit ist dies sicherlich sinnvoll. Jedoch haben solche Anwendungen nichts mit einer Darmsanierung zu tun – sie können aber durchaus sehr gut damit kombiniert werden. So kann man seinen Dickdarm nach einer Darmspülung wieder stabilisieren und ihn in seiner Funktion wieder fit bekommen, wenn man anschließend eine richtige Darmsanierung durchführt. Eine hochwertige Darmsanierung arbeitet im gesamten Darm, also auch im Dünndarm, hilft dort alle Verklebungen und Verschlackungen zu lösen und anschließend die Darmflora wieder komplett neu aufzubauen. Außerdem werden alle Gifte aus dem Darm und dem gesamten Körper ausgeleitet. Zusätzlich werden alle eingekisteten Parasiten abgetötet und ausgeleitet.

Die Darmflora ist der Schlüssel zu einer guten Verdauung und zu unserem Immunsystem.



4. Bewegung

Sport ist ein Immun-Booster – moderates Training hilft Stress abzubauen und kurbelt das Immunsystem sanft an. Wer es jedoch mit dem Training übertreibt, kann genau das Gegenteil bewirken.

Wer regelmäßig Sport treibt, tut nicht nur etwas Gutes für sein Wohlbefinden, sondern stärkt auch seine Immunabwehr. Von moderaten Sporteinheiten profitieren also nicht nur gesunde sondern auch chronisch kranke Menschen.

Wie wirkt Sport auf das Immunsystem?

Bei körperlichen Belastungen wird Adrenalin ausgeschüttet. Dieses Hormon bringt die Abwehrzellen dazu, sich schneller zu vermehren und aktiver zu werden. Natürliche Killerzellen (NK-Zellen), die unter anderem für das Ausschalten von Tumorzellen verantwortlich sind, sowie die weißen Blutkörperchen und die T- bzw. B-Lymphozyten sind dadurch vermehrt im Blut vorhanden. Nach dem Training, wenn also der Adrenalinspiegel im Blut wieder sinkt, fällt somit auch die Zahl der Abwehrzellen wieder ab.

Durch die sanften Reize, die während des moderaten Ausdauersports gesetzt werden, kommt es zu einem Trainingseffekt des Immunsystems: Als Folge werden potenziell schädliche Zellen effizienter beseitigt und auch Aktivität der Lymphozyten steigt. Das erklärt auch, warum häufige Infektionskrankheiten der Atemwege, wie Erkältungen, oder Entzündungen des Rachens und der Mandeln bei Freizeit-Sportlern im Vergleich zu Untrainierten deutlich seltener auftreten. Regelmäßiger Sport senkt ebenfalls das Risiko an Krebs zu erkranken, da dadurch auch die NK-Zellen schneller auf Krebszellen reagieren können.

Welche Sportarten helfen dabei das Immunsystem zu stärken?

Besonders empfehlenswert sind sanfte Ausdauer-Sportarten: Sie stärken nicht nur Herz und Gefäße, sondern auch unsere Immunabwehr. Beim Joggen, Nordic Walking, Fahrradfahren, Yoga und Wandern man sein Tempo individuell wählen und so die Belastung selbstständig in einem moderaten Rahmen halten.



5. Erholung

Schlaf ist die beste Medizin – das haben uns bereits unsere Großeltern gelehrt.

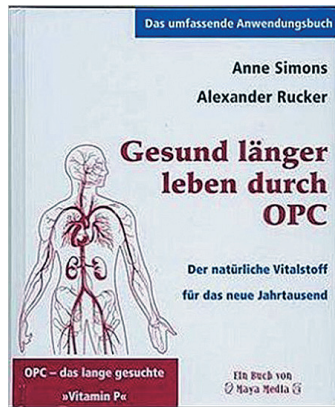
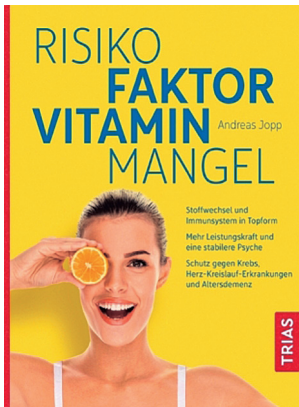
Wissenschaftler der Universität Tübingen haben in einer neuen Studie (*J Exp Med.* 2019 Feb 12;doi: 10.1084/jem.20181169) nachgewiesen, dass unser Abwehrsystem im Schlaf durch bestimmte Mechanismen unterstützt wird. Schlaf ist sehr wichtig für die Regeneration, die Erholung, die Heilung und die Neubildung von Antikörpern.

Im Schlaf läuft unser Immunsystem zu Hochtouren auf. Die Abwehrkräfte werden verstärkt, da während des Schlafens immunaktive Stoffe gehäuft ausgeschüttet werden. Auf diese Weise können Infektionen effektiver bekämpft werden. Sobald wir eine Grippe bekommen, werden wir müde und verspüren das Bedürfnis nach besonders viel Schlaf. Die natürlichen »Killerstoffe«, die im Schlaf zusätzlich aktiviert werden, wirken sich positiv auf unsere Immunaktivität aus. Unser Körper signalisiert uns also Müdigkeit, weil er unser Immunsystem im Schlaf wieder aufbauen und so den Genesungsprozess während des Krankheitsverlaufs beschleunigen möchte. Wer wenig schläft erhöht also das Risiko eines geschwächten Immunsystems und begünstigt auf diese Weise Krankheiten. Schlafmangel, der sich über einen längeren Zeitraum hinzieht, kann außerdem

Beschwerden wie Bluthochdruck oder Magen-Darm-Probleme verstärken. Auch tägliche Entspannungsübungen können dabei helfen unser Immunsystem zu stärken. Täglich 10 Minuten zu meditieren senkt beispielsweise das Infektrisiko um 25 Prozent. Der Neuropsychimmunologe Dr. Lutz Bannasch erklärt uns, warum das so ist und was wir tun können, um unser Immunsystem zusätzlich zu unterstützen. Zu viele Stresshormone bremsen unser Immunsystem und unsere Abwehr enorm. Die Ursache hierfür liegt im Zusammenspiel des Stresshormons Cortisol mit der Bildung von Abwehrzellen. Bei Akutstress, der nur wenige Minuten oder sogar mehrere Stunden anhält, wird kurzfristig Cortisol ausgeschüttet. Bis hierhin ist alles gut, denn dieser Vorgang aktiviert sogar kurzfristig die Bildung bestimmter Immunzellen. Wird der Stress aber chronisch, verkehrt sich dieses Zusammenspiel ins Gegenteil: Die Zahl der Immunzellen im Blut nimmt aufgrund des andauernden Cortisolüberschusses immer weiter ab. Aber Warum? Das überschüssige Cortisol bremst unsere körpereigene Abwehr und unterdrückt die Aktivität der Killerzellen zur Vernichtung von Krankheitserregern – wir werden also krank. Schlimmstenfalls wird unsere Abwehr so sehr geschwächt, dass sie fast völlig ihre Arbeit einstellt. Dieses Phänomen ist auch bekannt unter dem Namen »immunologischer Burn-out«.



Buchtipps



Impressum

Verlag und Herstellung:
ALPfit® Ernährungs- und Gesundheitsma-
nagement Allgäu
Eichwald 8
87509 Immenstadt i. Allgäu
Tel.: +49(0)8323/8081878
E-Mail: alpfit.info@gmx.de
www.alpfit.info

Redaktion: René Hille

Layout: René Hille

Lektorat: Romana Hille

Bildnachweise: Pixabay und Fotolia