

## **Die wichtigsten Fragen zu Corona**

Das neuartige Coronavirus — Überblick	S.9
Wie werden Coronaviren übertragen?	S.10
Welche Symptome treten bei der Corona-Erkrankung auf?	S.12
Was unterscheidet die Corona-Erkrankung von einer Grippe?	S.13
Wie wahrscheinlich ist ein schwerer Verlauf der Erkrankung?	S.13
Wer ist besonders betroffen?	S.14
Gibt es Medikamente gegen das Coronavirus oder eine Impfung?	S.14
COVID-19 - die Medien und die Politik	S.15

## **Das Immunsystem Deines Körpers**

Aufgaben unseres Immunsystems	S.17
Aufbau des Immunsystems	S.17
Angeborenes und adaptives Immunsystem	S.18
Wie eine Abwehrreaktion abläuft	S.20
Eine Infektion ist nicht gleich eine Erkrankung	S.21
Das Immunsystem verändert sich über die Lebenszeit	S.21

## **Die wichtigsten Tipps zur Vorbeugung einer Corona-Infektion**

Die wichtigsten Hygienetipps	S.23
Weitere gute Tipps für Dein Verhalten	S.25

## **Wie Ernährung Dein Immunsystem beeinflusst**

Worauf Du besser verzichten solltest	S.27
Was sind Ernährung-Immun-Booster?	S.28
Vitamine und Mineralstoffe	S.29
Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe	S.30
Weitere wichtige Ernährungs-Immun-Booster	S.31
Empfehlenswerte Lebensmittel	S.33

## **Mit Bewegung Dein Immunsystem stärken**

Die immunsystemstärkenden Effekte von Bewegung	S.35
Wie entstehen die Immunsystemstärkenden Effekte?	S.36
Darum solltest Du möglichst moderat trainieren	S.37
Der Open Window-Effekt	S.38
Tipps zum Training während der Corona-Pandemie	S.40

## **Stress und Immunsystem — das solltest Du beachten**

Zu viel Stress schadet dem Immunsystem	S.44
Eustress wirkt positiv auf das Immunsystem	S.45
So kannst Du Stress einfach und erfolgreich bewältigen	S.46
Entspannungstechniken einsetzen	S.48
Warum die Coronakrise uns besonders stresst	S.50
Tipps für weniger Stress während der Coronakrise	S.52