Wenn Sie keine Bewegung haben werden Sie schnell alt und
gebrechlich | 1

Damit Ihr Körper mit einem guten Immunsystem leben kann und auch nicht schnell altert und gebrechlich wird braucht er Bewegung, massvoll Sport und Krafttraining.

Wir empfehlen Ihnen das Buch «Mit 50 Fitter als mit 30» mit Body-Age-Test von Thorsten Tschirner, ISBN: 978-3-8338-7551-9. Beginnen Sie mit den Übungen, laaaangsam und halten Sie durch. Es lohnt sich!

Wenn Sie heute noch leiden: Wir klären in einer Onlineberatung auf, wie Sie Ihr Leiden loswerden. Wenn Sie nichts machen und hoffen, dass neue chemische Substanzen von Ihrem Lieblingsarzt Ihnen das Leiden bequem wegzaubern, leiden Sie bis zum Lebensende.

[Das Lymphsystem gehört zum Immunsystem. Schauen Sie ihm deshalb gut.](#)