

# 10 Tipps für mehr Gesundheit

## Mehr Wohlbefinden in Zeiten von Corona

- 1 Zucker drastisch reduzieren!**

Zucker in Süßigkeiten, Getränken, Fast Food und Getreideprodukten blockiert unser Immunsystem. Genau das können wir jetzt gar nicht gebrauchen! Lasst also die Cola, den Schokoriegel und das Knabberzeug einfach mal weg und ersetzt es durch Wasser mit Minzblättern, einen Apfel oder ein paar frische Beeren. Euer Körper wird es Euch danken.
- 2 Tägliche Bewegung mit frischer Luft!**

Spaziergänge oder Übungen am offenen Fenster halten uns gesund, unser Immunsystem intakt und verbessern unsere Laune. Einfach ein paar Minuten jeden Tag z. B. Kniebeugen, Armkreisen, marschieren auf der Stelle und Arme weit zur Seite, nach vorn und oben strecken. Jede Übung je nach Fitnessniveau vorsichtig dosieren, gutes Atmen nicht vergessen!
- 3 Mehr Gemüse essen!**

Gemüse liefert uns die Ballaststoffe, die unser Immunsystem im Darm braucht, um zu funktionieren. Nur dann können wir optimal Viren & Bakterien abwehren. Ob roh oder gekocht, ist eine Frage der Vorliebe und Verträglichkeit! Jeden Tag am besten mehrere verschiedene Sorten in verschiedenen Farben essen! Bunt macht gesund (und glücklich)!
- 5 Verarbeitete Lebensmittel vermeiden.**

Stark verarbeitete Lebensmittel liefern dem Körper zwar oft massenweise Kalorien aber nur wenige Nährstoffe, um optimal zu funktionieren. Diese brauchen wir aber, um gesund und widerstandsfähig zu bleiben, gute Laune zu haben und erholsam schlafen zu können. Ein Großteil der Nahrung sollte aus frischem Gemüse und auch etwas Obst bestehen. Tütensuppen, Essen aus Dosen, Fast-Food und Süßigkeiten belasten unseren Körper noch mehr und machen uns anfällig.
- 6 Positive Gedanken.**

In Zeiten, die uns verunsichern, beginnen wir oft, uns Sorgen zu machen. Das kann außer Kontrolle geraten, so dass uns permanent Gedanken durch den Kopf kreisen, was alles passieren könnte. Diese Gedanken verändern unsere Körperchemie und machen uns krank. Sie beeinflussen, wie wir die Welt sehen, wie wir sprechen, handeln und uns fühlen. Nutze jeden Tag (am besten mehrfach), um an besonders schöne Erlebnisse zu denken. Schließe dazu die Augen und erinnere Dich an ein besonderes Erlebnis, wie einen Urlaub, ein Treffen mit Freunden, einen Waldspaziergang etc. Du kannst Dir auch vorstellen, was Du alles machen möchtest, wenn wieder Normalität in unser Leben eingeleitet ist. Stell Dir das in allen Einzelheiten vor und genieße, wie gut Du Dich dabei fühlst.

---

7

### **Einfach Atmen.**

Wie wir uns fühlen, wie gut es uns geht und wie wir schlafen hängt grundlegend mit unserer Atmung zusammen. Sind wir gestresst, ist unsere Atmung flach und schnell und unser ganzer Körper wird in einen „Notfall-Modus“ versetzt. Es gibt einfache Abhilfe: 1 bis 2 Mal täglich hinsetzen, Augen schließen, die Sekunden der Einatmung zählen und einfach doppelt so lange Ausatmen, bspw. 4 Sekunden einatmen und 8 Sekunden ausatmen. Das entspannt unseren ganzen Körper innerhalb weniger Minuten.

---

8

### **Stündlich aufstehen & bewegen.**

Wenn wir viel Zeit zu Hause verbringen sollen, um eine Verbreitung des Virus zu verhindern, sitzen wir oft stundenlang auf der Couch. Für unseren Körper heißt das, dass zahlreiche Abläufe im Körper nicht gut funktionieren können. Einfach den Wecker auf 60 Minuten stellen und aufstehen, ein paar Bewegungen machen, einmal durch die Wohnung laufen und lüften. Frische Luft zu atmen ist zentral dafür, dass Lunge & Bronchien gut durchlüftet und befeuchtet werden.

---

9

### **Erholsamer Schlaf hat Priorität.**

Die Zeit, wenn wir schlafen ist die Hauptzeit für unseren Körper, um zu regenerieren und zu reparieren. Alle körperlichen und mentalen Vorgänge werden beeinträchtigt, wenn wir diese Erholung nicht haben. Achtet auf einen regelmäßigen Schlafrhythmus, in der Woche, wie auch am Wochenende. Versucht, die letzte Stunde vor dem Schlafengehen ohne Fernsehen, Computer oder Smartphone zu verbringen. Wie wäre es stattdessen damit, ein Buch zu lesen, ein Hörbuch zu hören oder die Atemübung (siehe Punkt 7) zu machen?

---

10

### **Dankbarkeit ist ein Filter für den Alltag.**

Auch wenn für uns diese Zeit nicht einfach ist und wir mit der Ungewissheit so unsere Schwierigkeiten haben, gibt es dennoch jeden Tag unzählige Dinge, die wir bewusst wahrnehmen und für die wir dankbar sein können. Wir haben ein Dach über dem Kopf, ein Bett, in dem wir schlafen können und Essen auf dem Tisch. Unsere Eltern oder Großeltern mussten in den Krieg ziehen. Wir müssen lediglich für einige Zeit zu Hause bleiben.

Das ist die Gelegenheit, um etwas Ruhe einkehren zu lassen, etwas Tempo aus dem Alltag herauszunehmen, wieder ein Buch zu lesen, Mittagschlaf zu machen oder Kontakt zu lieben Menschen aufzunehmen, die wir zu lange vernachlässigt haben.

Wir können uns über die Situation ärgern, davon wird sie aber kein bisschen anders, wir machen es uns nur selbst schwer. Die Situation so anzunehmen wie sie ist und zu überlegen, welche Chancen sich daraus ergeben, ist vielleicht eine neue Art des Herangehens, aber auch der Schlüssel für mehr Zufriedenheit! Wenn wir beginnen, jeden Tag darüber nachzudenken, wofür wir dankbar sind, verändert sich unsere Wahrnehmung und das kann unseren Alltag verändern.

Auch einfach „Danke“ zu sagen, zu unseren Mitmenschen, im Supermarkt, beim Arzt oder in der Apotheke schafft eine Atmosphäre des Miteinanders und der Solidarität! Das brauchen wir jetzt!

---