

Eine ausreichende Menge an **Trinkflüssigkeit** ist wichtig. Optimal sind 2- 2,5l Wasser am Tag. Durch die mangelnde Feuchtigkeit können angreifende Viren und Bakterien unzureichend abtransportiert werden. Das Trinken von Tee wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus. Außerdem wird die Niere bei Ihrer Ausscheidung unterstützt. Grüner Tee etwa enthält eine Menge Antioxidantien, die das Immunsystem zusätzlich unterstützen. Optimal sind warme Getränke, wie Kräutertees und Ingwerwasser gut geeignet. Nur mäßige Mengen Alkohol und Kaffee.

Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin, das vor allem in Gemüse und Obst enthalten ist. Versuchen Sie täglich möglichst 5 (Hand-)Portionen Gemüse und Obst zu verzehren – am besten zu jeder Mahlzeit eine Portion („5 am Tag“). Hier gebe ich Ihnen 2 Beispiele, wie Sie Ihren täglichen Bedarf decken können: 1/2 roten Paprika (75 g) und ein kleines Glas Orangensaft (125 ml)
200 g Salzkartoffeln, 150 g Spinat (gedünstet) und 1 Orange

Zink ist an einer Vielzahl von Reaktionen im Körper beteiligt, z. B. an Zellwachstum und Wundheilung, im Immunsystem. Versuchen Sie die folgenden Nahrungsmittel täglich zu verzehren: Nüsse, Getreide, Käse, Rindfleisch, Hülsenfrüchte, wie Erbsen, Linsen, Bohnen.
In Hülsenfrüchten befindet sich auch Phytat, das Zink im Magen-Darm-Trakt bindet, sodass es dann nicht mehr vom Körper aufgenommen werden kann. Durch Zubereitungsmethoden wie Einweichen, Keimung oder Sauerteiggärung kann Phytat abgebaut und die Bioverfügbarkeit von Zink erhöht werden. Wenn Sie Hülsenfrüchte und Reis vor dem Kochen 12 Stunden einweichen und das Gargut noch einmal gut spülen vermindern Sie den Phytatgehalt. Auch die gleichzeitige Zufuhr von tierischem Protein erhöht die Bioverfügbarkeit von Zink.

Vitamin D ist wichtig für unsere intakte Immunabwehr. Einen Teil unseres Bedarfs nehmen Sie über die Nahrung auf. Aber auch unser Körper leistet einen wesentlichen Beitrag: Treffen Sonnenstrahlen auf die Haut, produziert er selbstständig Vitamin D. Daher meine Empfehlung gehen Sie täglich ca 30 Minuten an die Sonne. Stirn und Handrücken nehmen am meisten Sonnenlicht auf und der Körper bildet genug Vitamin D selber (also Mütze, Stirnband und Handschuhe zuhause lassen...)

Vitamin D ist enthalten in: Lachs, Räucherlachs, Hering, Makrele, Eigelb, Butter und in geringen Mengen in Avocados

Atmen Sie 5-10 Minuten bewusst tief ein und aus, am besten morgens und abends - zur optimalen Belüftung der Atemwege sowie zur Entspannung und Zentrierung. Achten Sie dabei auf den natürlichen Atemrhythmus und lassen sich davon ganz von selbst in eine leichte Entspannung tragen.

Essen Sie achtsam. Achten Sie auf Ihre Sinne und nehmen Sie den Geruch, die Textur und den Geschmack ihrer Nahrungsmittel/Speisen wahr. Reduzieren Sie Ihre Essgeschwindigkeit, in dem Sie einen Bissen häufig kauen (10-15x) und das Besteck nach jedem Bissen auf dem Tisch ablegen. Beobachten Sie Ihre Reaktionen auf die Nahrungsmittel, die Sie verzehren ohne eine Wertung vorzunehmen. Nehmen Sie wahr, welche Nahrungsmittel eine Party in Ihrem Mund veranstalten. Achten Sie auf Ihren physischen Hunger und wann Sie satt sind.

in dieser Krise machen sich viele **Sorgen und Gedanken**. Wenn dem so ist, können Sie sich immer die Frage stellen: „Was hilft mir dieser Gedanke?“ Versuchen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die positiven Dinge in Ihrem Leben zu richten - den blauen Himmel, die blühenden Bäume, das Lächeln von einem Menschen, der Ihnen entgegenkommt - das hebt Ihre Stimmung und stärkt damit Ihre Widerstandskraft. Nehmen Sie sich jeden Tag etwas Schönes vor - z.B. eine Tasse Tee in der Sonne zu trinken - worauf Sie sich freuen. Lassen Sie innere Bilder von Kraftorten vor Ihrem inneren Auge auftauchen und beschränken Sie die Zeit, in der Sie sich mit der Krise beschäftigen.

Nehmen Sie sich Zeit für innere **Ruhe**, Einkehr, Reflexion und Meditation. Verwenden Sie die Zeit um sinnvolle Dinge im Haushalt zu tun, zu denen Sie sonst nicht kommen. Oder wenden Sie sich wieder einem alten Hobby zu, von dem Sie wissen, dass es Ihnen Ruhe und Kraft gibt und für das Sie sich in der Vergangenheit keine Zeit genommen haben.

Soziale Kontakte stärken unser Immunsystem. Spüren Sie nach, welchen Menschen Ihnen besonders wichtig sind und was diese Menschen für Sie bedeuten. Tauschen Sie sich aus. Sprechen Sie aus, was Sie empfinden. Telefonieren und Skypen Sie. Vielleicht schreiben Sie mal wieder einen Brief. Oder Sie nehmen eine Geschichte, ein Gedicht oder einen Podcast auf und schicken diesen einem lieben Menschen.

Bewegen Sie sich täglich. Machen Sie 15-30 Minuten am Tag Lockerungsübungen/Walking/Jogging/Yoga/TaiChi (was für Sie stimmig ist) z.B. am offenen Fenster, auf der Terrasse, im Garten oder wo es für Sie möglich ist. Nutzen Sie das schöne Wetter und gehen Sie 20-30 Minuten am Tag in die Natur und konzentrieren Sie sich darauf was Sie sehen, riechen und hören.

Langer und erholsamer **Schlaf** stärkt Ihr Immunsystem. Gehen Sie früh ins Bett. Falls Sie kalte Füße haben, versuchen Sie es mit einer Wärmflasche.

Gerade in diesen herausfordernden Zeiten ist es gut zu lachen, miteinander zu spielen und sich abzulenken. Lesen Sie lustige Bücher, schauen Sie lustige Filme, spielen Sie Gesellschaftsspiele und tauschen Sie Scherze und Witze aus.

Nützliche Tipps für Ihre nächsten Einkäufe:

- Farbe: Obst und Gemüse, das leuchtet! Essen Sie viel Gemüse und Obst, frisch oder aus der Tiefkühltruhe, am besten Bio.
- Bitterstoffe: Radicchio, Endivie, Chicoree, Mangold, Auberginen, Oliven etc.
- Vitamin C: Petersilie, Paprika, Blumenkohl, Kohlrabi, Brokkoli, Kresse, Zitrone, Orangen, Rosenkohl, Schnittlauch, Sanddornsaft etc.
- Senföle: Knoblauch, Lauch, Zwiebel, Frühlingszwiebel, Kohlsorten etc. Aus dem Gewürzregal und aus dem Garten: Thymian, Oregano, Nelken,
- Lorbeerblätter, Ingwer, Kurkuma, Basilikum, Melisse, Pfefferminze, Rosmarin, Zimt etc. - damit kochen oder als Teezubereitung.
- Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte integrieren.
- Wenn Snacks / Süßigkeiten / Genussmittel: Bitterschokolade, Nüsse & Kerne, Datteln, süßes Obst, Süßholz/Lakritz, kaltgeschleuderten (Wald-)Honig bevorzugen.

Hier noch ein Zitat vom Dalai Lama, welches unsere Situation gerade beschreibt:

„Jede schwierige Situation, die Du jetzt meisterst, bleibt Dir in der Zukunft erspart.“