

TIPPS FÜR EIN GUTES IMMUNSYSTEM

Gehe täglich einmal an die frische Luft!

Und das bei jedem Wetter! Bewegung an der frischen Luft (das kann auch mal nur der berühmte Gang um den Block sein) regt die Durchblutung und das Herz-Kreislaufsystem an. Wir nehmen mehr Sauerstoff auf, so dass unser Gehirn einmal „durchgelüftet“ wird und wir uns wieder besser konzentrieren können. Die Bewegung an der frischen Luft beugt Stress vor und hilft bei Verspannungen. Also...worauf wartest Du noch? Raus mit Dir!

Nehme Dir täglich Deine Ruhephasen, nur für Dich!

Oft merken wir es gar nicht ... Vom Aufstehen bis zum Schlafengehen sind wir von Menschen umgeben, laufen von einem Termin zum anderen und haben uns nicht mal 5 min für uns genommen...also wirklich nur für uns.

Einmal am Tag die Aufmerksamkeit nur auf Dich selber richten. Wenn das komplett neu für Dich ist, fange mit 5 min an; z.B. morgens nach dem Aufstehen - setze Dich an einen schönen Ort in Deiner Wohnung, atme tief ein und aus, wenn Du magst, schließe die Augen dabei und schau einfach mal, was passiert.

Solche Ruhephasen helfen Dir dabei, Dein System zumindest einmal am Tag etwas „runterzufahren“ und Dich bewusster auf Dich und Deine folgenden Tätigkeiten einzustellen! Probier' es aus, und Du wirst es nicht mehr missen wollen!

Bewege Dich regelmäßig!

Und hier liegt die Betonung auf regelmäßig! Es muss nicht immer die große Joggingrunde sein. Versuche Bewegung, in welcher Form auch immer, jeden Tag in Deinen Alltag zu integrieren. Insgesamt eine halbe Stunde wäre optimal. Wähle z.B. anstatt des Fahrstuhls die Treppe oder lege Dir zwei/drei Übungen zurecht, die Du einfach und schnell zu Hause durchführen kannst... Diese ersten drei Tipps kannst Du auch wunderbar zusammenfassen indem Du einen Spaziergang an der frischen Luft, in der ruhigen Natur ohne Ablenkung machst! So einfach? Ja, so einfach!

Gönne Dir ausreichend Schlaf!

Während wir schlafen, regeneriert sich unser Körper. Er erholt sich physisch und mental. Der Schlaf sorgt dafür, dass sich unser Körper an die Erfordernisse des Tages anpasst. Ein dauerhafter Schlafmangel wirkt sich negativ auf unser Denkvermögen aus; wir werden emotional instabiler, leicht reizbarer und körperlich schwächer. Unser Immunsystem funktioniert nicht mehr optimal, und wir werden schneller krank. Übrigens schläft es sich viel besser, wenn Du Dich vorher ausreichend bewegt hast, und das am besten noch an der frischen Luft!

Trinke genug!

Die empfohlene Flüssigkeitszufuhr liegt zwischen 2-4 Liter am Tag! Sie ist abhängig von Deiner Aktivität, Deines Alters, Deines Gesundheitszustandes und der Umgebungstemperatur. Täglich ausreichend Wasser zu trinken hat viele gesundheitliche Vorteile, z.B. unterstützt es die Entgiftung und Entschlackung, es regt die Verdauung an, hilft beim Abnehmen, fördert Deine Konzentration, hält Deine Haut jung und noch vieles mehr! Lass' Wasser zu Deinem täglichen Begleiter werden, Dein Körper wird es Dir danken!