



Checkliste: Abwehrkräfte stärken

- 1. Iss frisches Obst und Gemüse:** 5 Handvoll am Tag. Möglichst bunt und roh.
- 2. Iss Knoblauch:** 1 -2 Zehen am Tag. Nach dem Zerkleinern „ziehen“ lassen.
- 3. Iss Eiweiß:** Mindestens 1 Gramm je Kilo Körpergewicht.
- 4. Iss Hühnersuppe:** Am besten selbstgemacht.
- 5. Sorge für Entspannung:** Sag deine Termine ab. Versuche aktiv zu entspannen.
- 6. Lache:** Bring dich gezielt zum Lachen.
- 7. Schlafe:** Gib deiner Müdigkeit nach und ruh dich aus.
- 8. Gehe in die Sonne:** Und tanke Vitamin D. Lass 15 Minuten Sonne auf die Haut.
- 9. Bewege dich:** Ohne dich zu überanstrengen.
- 10. Trinke genug:** Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit.
- 11. Ingwer-Aufguss:** Lass Ingwerscheiben 10 Minuten im Wasser köcheln.
- 12. Faste:** Falls du keinen Appetit hast.
- 13. Geh in den Wald:** Und atme Waldluft ein.
- 14. Kneippe:** Dusch dir dein Gesicht 30 Sekunden lang kalt ab.
- 15. Verzichte auf Alkohol und Nikotin:** Zumindest so lange du Kränkelst.
- 16. Suche körperliche Nähe:** Lass dich umarmen und ankuseln.
- 17. Atme:** Mach die Atemübung nach Wim Hof.
- 18. Nutze den Placebo-Effekt für dich:** Benutze die Mittel, an die du glaubst.

Gute Besserung für dich!