



Petra und Roland's

# Checkliste für den Herbst

## 1. Ernährungstipps für ein starkes Immunsystem

---

- **Vitamin C-reiche Lebensmittel:** Zitrusfrüchte, Paprika, Brokkoli und Rosenkohl stärken das Immunsystem.
- **Zinkhaltige Nahrungsmittel:** Kürbiskerne, Haferflocken und Hülsenfrüchte unterstützen die Abwehrkräfte.
- **Ergänze mit einem Vitamin-D Präparat** um die fehlende Sonne auszugleichen.
- **Gesunde Fette:** Omega-3-Fettsäuren aus Leinsamen, Walnüssen, Algen und fettem Fisch reduzieren Entzündungen und stärken die Immunfunktion.
- **Knoblauch und Ingwer:** Fördern die Durchblutung und wirken antiviral und antibakteriell
- **Probiotische Lebensmittel:** Sauerkraut und Kimchi helfen bei der Stärkung der Darmflora und damit des Immunsystems.

## 2. Bewegungstipps

---

- **Tägliche Spaziergänge:** Mindestens 30 Minuten Bewegung an der frischen Luft, auch bei Kälte. Versuche dir die Nasenatmung auch bei schnellerem Walken anzugewöhnen.
- **Unsere Übungen:** Kurze, intensive Workouts mit unseren Übungen mit schnellem kräftigen Gegenspannen aus der App oder YouTube fördern die Beweglichkeit und die Stoffwechselaktivität.
- **Dehnen am Morgen, speziell unser Überstrecken:** Hilft den Körper zu aktivieren und Muskelverspannungen vor allem beim Sitzen vorzubeugen.
- **Bewegung und Forderung in den Alltag integrieren:** Nimm die Treppe statt den Aufzug, kürzere oder auch längere Strecken laufen oder das Fahrrad nutzen, nimm dir immer wieder Pausen für Bewegung und unsere Übungen vor.



### 3. Tipps für Routinen

---

- **Feste Schlafenszeiten:** Sorge für ausreichend Schlaf, idealerweise 7–8 Stunden pro Nacht. Schlafbeginn am besten 1 Stunde vor Mitternacht und mindestens 2 Stunden nach der letzten Mahlzeit. Sorge für Sauerstoff, indem du das Fenster zumindest kippst, auch wenn es kalt ist.
- **Tageslicht nutzen:** Gehe so oft wie möglich ans Tageslicht, um Deine gute Laune zu stärken.
- **Wärmende Morgenrituale:** Eine Tasse Ingwertee oder heißes Zitronenwasser direkt nach dem Aufstehen kurbeln den Stoffwechsel an und aktivieren.
- **Regelmäßige Pausen:** Plane alle paar Stunden kurze Pausen ein, um dich zu dehnen oder etwas Bewegung zu bekommen.

### 4. Sonstige Gesundheitstipps

---

- **Hydration:** Trinke auch im Winter ausreichend Wasser, je nach Gewicht etwa 2 Liter pro Tag.
- **Kalte Duschen:** Kurze Wechselduschen trainieren das Immunsystem und regen die Durchblutung an. Ende mit der kalten Dusche, wenn möglich 2 volle Minuten.
- **Raumklima verbessern:** Regelmäßig lüften und die Luftfeuchtigkeit durch Pflanzen oder Luftbefeuchter aufrechterhalten.
- **Stressabbau:** Meditation, Atem- oder Achtsamkeitsübungen in die Tagesroutine einbauen, um das Immunsystem zu unterstützen.
- **Bei Schnupfen:** Nasentropfen mit Salzwasser benutzen. Verkürzt die Schnupfendauer um 2 Tage.

