

Tipps des Monats



Bewegung



Entspannung



Ernährung



Denken

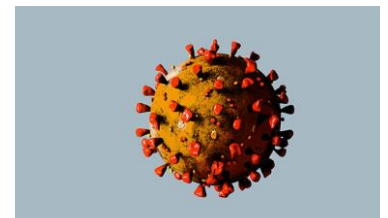
April 2020

Mit Power gegen das Corona-Virus - Vorbeugen ist die beste Medizin

Es gibt durchaus einige Tipps, die Ihnen im Alltag helfen können, Ihr Immunsystem zu stärken und dem Virus erst gar keine Chance zu geben, Sie zu infizieren. Vor allem Schleimhäute sind sehr anfällig, darum sollten Sie sich möglichst nicht an Augen, Mund und Nase fassen. Hier ein paar weitere Dinge, die Sie beachten sollten.

Verfallen Sie nicht in Panik. Das Virus ist für unser Immunsystem neu und darum eine echte Herausforderung für unseren Körper und die Mediziner. Allerdings verlaufen bei den meisten gesunden und jungen Menschen die Infektionen vergleichsweise harmlos und oft sogar völlig symptomfrei. Zu schützen sind die älteren und geschwächten Personen, und darum sollten wir uns alle an die folgenden Regeln unbedingt halten:

- Vermeiden Sie wo es geht körperlichen Kontakt.
- Husten und niesen Sie immer in die Armbeuge.
- Vor allem ist häufiges und gründliches Händewaschen ratsam.
- Tragen Sie bei schwierig zu vermeidender Nähe einen Mund-Nase-Schutz.



Aktiv unser Immunsystem stärken:

- Ganz besonders **gutes Obst und Gemüse aus der Region** sollten zu Ihrem Speiseplan gehören.
- Kaufen Sie bevorzugt **Vollkornprodukte**, wenn es um Mehl, Nudeln oder Reis geht. Im Gegensatz zu raffiniertem Getreide sind hier ganz besonders viele Mineralstoffe enthalten
- Nehmen Sie ausreichend Vitamin A, B, C und E auf. Verwenden Sie hochwertige, kaltgepresste Öle, Nüsse und Samen um Ihrem Körper **Vitamin E** zuzuführen. **Vitamin A** hingegen ist zum Beispiel in Eigelb, Spinat und roter Paprika enthalten. Ihren Bedarf an **Vitamin C** können Sie decken, wenn Sie Zitrusfrüchte, Kiwis, Paprika, Fenchel und Kohl zu sich nehmen. **Vitamin B** Bomben hingegen sind ganz besonders grüne Blattgemüse aber auch Milchprodukte.
- **Vitamin D** kann nicht in ausreichender Menge über die Nahrung zugeführt werden. Wie praktisch, das unser Körper es selbst bilden kann. Dazu benötigt er allerdings **Sonnenlicht**. Um einen Sonnenbrand zu vermeiden sollten Sie lieber mehrmals täglich kurz mit möglichst viel freier Haut in die Sonne gehen, als ein langes Sonnenbad zu nehmen.
- Auch ausreichend viel Bewegung an der frischen Luft stärkt Ihre Abwehrkräfte. Dafür müssen Sie nicht unbedingt joggen. Ausgedehnte **Spaziergänge** oder öfter mal ein Einkauf mit dem Fahrrad genügen auch.
- Sorgen Sie auch für ausreichende Ruhephasen. Wenn der Körper und die Seele zu viel Stress haben, dann läuft Ihr Immunsystem auf Sparflamme. Gönnen Sie sich kleine Faulenzer-Einheiten und einen erholsamen **Schlaf**.
- Ein ganz besonderer Tipp zum Schluss: **Intervallfasten**. Versuchen Sie doch einmal, 12-15 Stunden am Stück nicht zu essen. Diese Ruhephase macht unseren Körper angeblich extrem stark und widerstandsfähig.

⇒ **Geben wir Corona keine Chance!!! Viel Erfolg wünscht Ihre Marienschule**