

# Das Immunsystem stärken

## Was kannst Du selbst aktiv für Dein Immunsystem tun?

### Genügend Schlaf

### Moderate Bewegung an der frischen Luft

### Humor – Was lässt Dich schmunzeln, lachen?

### Bereichernde Beziehungen

### Essen:

#### **Das Essen sollte so bekömmlich, wie möglich sein und Dir Freude beim Essen bereiten.**

Empfehlung: Vollwertkost – so wenig verarbeitet, wie möglich (selbst zubereiten), aus der Region, biologisch angebaut, saisonal.

Vorwiegend vegetarisch: Gemüse/Salat und Obst, dabei den Fokus auf mehr Gemüse/Salat und kleinere Mengen Obst, Sauermilchprodukte, Käse, wenig Fleisch und Wurst.

**Wichtig:** Kein Perfektionismus, alles so entspannt wie möglich

### Achtsamkeit üben:

#### **Eine Tätigkeit am Tag bewusst durchführen.**

Zum Beispiel achtsames Duschen: Wie fühlt sich das Wasser auf der Haut an? Die Wärme, evtl. Kälte? Wie riecht das Duschgel? Wie ist die Berührung der Hand beim Einseifen auf dem Körper spürbar? Wie ist das Geräusch des Wassers wahrnehmbar? Gibt es Gedanken? Wenn ja, immer wieder freundlich zur Sinneswahrnehmung zurückkehren. Was ist beim Abtrocknen wahrnehmbar? Wie fühlt sich der Kontakt des Handtuchs zum Körper an? Wie fühlt sich der Körper danach an?

### Innehalten:

Immer wieder im Laufe des Tages kurz innehalten, gerade bei den Übergängen von einer Tätigkeit zur anderen. Dabei bewusst wahrnehmen, was hast Du gerade getan. Würdigen, was erledigt ist. Wie ist der Atem spürbar? Fühlst Du Dich erschöpft oder frisch und energievoll?

### Dankbarkeit:

Reflektion am Abend: Wofür bist Du dankbar an diesem Tag?

### Beate Patzig

Fastenleiterin und MBSR-Achtsamkeitslehrerin

