

Traditionelle Chinesische Medizin – So stärken Sie Ihr Immunsystem

Atmen, Essen, Bewegen und Schlafen... Wir tun es sowieso. Häufig jedoch nicht bewusst. Dies kann unterschiedliche Gründe haben. Beispiele dafür sind Zeitdruck und Stress. Da wir es aber ohnehin tun (Atmen, Essen,...) und nun sogar mehr Zeit dazu zur Verfügung haben, gebe ich mit dieser Liste einen Anstoss. Nehmt es selbst in die Hand, wie Ihr Euch fühlt!

Im Folgenden ein paar Ideen:

- **Ernährung:** Regelmässige Mahlzeiten, warmes Frühstück, frische und saisonale Produkte, natürliche/unveränderte Lebensmittel (Gemüse, Früchte,...)
Empfohlene Lebensmittel: Haferflocken (eingelegt oder gekocht), Brokkoli, Nüsse, Kresse, Zwiebeln, Sonnenblumenkerne, Karotten, Rinden, Datteln, Sanddorn,...
Lebensmittel auf die zu verzichten ist (oder gemässiger Verzehr): Alkohol, Zigaretten, Kaffee, Milchprodukte, raffinierte Produkte (Weissmehl, weisser Zucker)
- **Tägliche Bewegung:** Waldspaziergänge, Qi Gong, Yoga,... (Kein exzessives Sporttreiben! Das verbraucht mehr Energie, als es langfristig gibt)
- **Erholung:** Genügend Schlaf, regelmässiger Tag- und Nachtrhythmus, Sonnentanken um die Vitamin D3 Speicher zu füllen (wichtig für die Knochen / Muskeln sowie für das Immunsystem)
- **Meditation:** In die Ruhe kommen. Zu viel Grübeln und Emotionen wie Angst oder Wut fressen sozusagen unser Immunsystem. Gönnen Sie Ihrem Gehirn Erholung und machen Sie eine Denkpause.
- **Atmung:** Eine bewusste Atmung bringt uns ins Hier & Jetzt. Wenn wir einfach nur zuschauen, wie wir Ein- und Ausatmen, sich unser Brustkorb und unser Bauch heben und senken, beruhigt sich unser System unmittelbar. Eine Übung, die zu jeder Tageszeit, an jedem Ort, jede und jeder durchführen kann. Viel Spass beim Ausprobieren!
- **Lachen, das Wundermittel ☺ Geniesst euer Leben!**