

## **12 einfache Maßnahmen, wie wir uns jetzt zuhause stärken können**

Trotz und vielleicht auch wegen der Herausforderungen können Sie die Zeit des Rückzugs für sich nutzen – sich mit einfachen Mitteln, mit Ihrer Atmung, Ihrem Körper, Ihrer Zeit, Ihrer Speisekammer und Ihrem Badezimmer zu stärken. Wir haben, auch wenn die Naturheilkunde noch anderes zu bieten hat, diese Tipps ganz bewusst so zusammengestellt, dass wirklich jeder von Ihnen sie zu Hause durchführen kann und Sie noch nicht einmal besonders einkaufen oder in die Apotheke gehen müssen. Für die Umsetzung benötigen Sie, außer Ihrer Motivation, nichts Besonderes, Sie können gleich damit beginnen. Sie stärken Körper, Geist und Seele. Unsere Tipps werden Ihnen dabei helfen, die nächste Zeit gut durchzustehen. Nehmen Sie sich jeden Tag möglichst Aspekte aller 12 Punkte vor. Machen Sie sich eine Tagesstruktur mit einer Balance zwischen Arbeit und Ruhe, Sinnvollem, Sozialem und Selbstpflege.

1. **Atemübungen:** Atmen Sie 5-10 Minuten bewusst tief ein und aus, am besten morgens und abends - zur optimalen Belüftung der Atemwege sowie zur Entspannung und Zentrierung. Achten Sie dabei auf den natürlichen Atemrhythmus und lassen sich davon ganz von selbst in eine leichte Entspannung tragen.
2. **Liebe und soziale Kontakte:** Denken Sie daran, welche Menschen Ihnen besonders wichtig sind und was diese Menschen im positiven Sinn für Sie bedeuten. Tauschen Sie sich dazu aus. Sprechen Sie aus, was Sie empfinden. Telefonieren und Skypen Sie. Schreiben Sie Briefe. Sprechen Sie eine Geschichte, ein Gedicht, einen Podcast ein.
3. **Gedanken, positives Lebensgefühl und Optimismus:** Vielleicht machen Sie sich Sorgen und Gedanken. Wenn das so ist, stellen Sie die Frage: Hilft Ihnen dieser Gedanke? Wenn nein, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Positives – das hebt die Stimmung und stärkt die Widerstandskraft. Denken Sie daran, was Sie heute und in Zukunft Schönes machen werden, und worauf Sie sich freuen. Schaffen Sie innere Bilder von Kraftorten. Beschränken Sie die Zeitspanne, in der Sie sich mit den Informationen zur Krise beschäftigen.
4. **Andere unterstützen:** Kaufen Sie für andere ein und seien einfach da für sie.

5. **Zur Ruhe kommen:** Nutzen Sie die Zeit für innere Ruhe, Einkehr, Reflexion und Meditation; tun Sie sinnvolle Dinge im Haushalt, zu denen Sie sonst nicht kommen, oder tun Sie etwas, was Sie schon immer mal zu Hause in Ruhe tun wollten. Richten Sie ein Home-Retreat ein - es ist ohnehin gerade Fastenzeit, das passt gut.
6. **Bewegung:** Machen Sie 15-30 Minuten am Tag Lockerungsübungen/ Frühsport/ Walking/ Jogging/ Yoga/ Tai Chi etc. (was für Sie passt) z.B. am offenen Fenster, auf der Terrasse, im Garten oder wo auch immer es aktuell möglich ist. Gehen Sie 20-30 Minuten pro Tag in die Natur und konzentrieren Sie darauf, was Sie sehen, hören und riechen.
7. **Essen und Trinken:** Versuchen Sie, regelmäßig zu essen, möglichst in Ruhe und im Sitzen. Essen Sie mindestens eine warme Hauptmahlzeit am Tag, am besten frisch gekocht. Entdecken Sie die Vielfalt pflanzlicher Lebensmittel, Kräuter und Gewürze - und vielleicht können Sie auch ein lange vergessenes Kochbuch einmal neu entdecken? Trinken Sie großzügig Wasser und genießen Sie warme Getränke, wie z.B. ungesüßte Kräutertees (siehe Rezepte), Ingwertee, Tees mit Süßholz, Grüntee etc. Trinken Sie in geringen Mengen Holunderbeersaft mit Honig oder Aroniasaft.
8. **Schlaf:** Langer und erholsamer Schlaf stärkt das Immunsystem. Gehen Sie früh ins Bett und erholen Sie sich. Wenn Ihnen kalt ist: legen Sie eine Wärmflasche an die Füße.
9. **Wärme:** Manche Menschen frieren schnell: essen und trinken Sie dann öfter warm, z.B. warme Tees, nehmen Sie abends ein warmes Bad oder eine heiße Dusche, machen Sie ein warmes Fußbad. Geraten Sie auf angenehme Art ins Schwitzen.
10. **Schleimhautschutz und -befeuchtung:** Stärken Sie die Schleimhäute Ihrer Atemwege durch eine Nasenspülung mit mildem Salzwasser, Ölziehen oder Kopfdampfbad/Inhalation.
11. **Kreislauf und Durchblutung:** Regen Sie Kreislauf und Durchblutung an durch Trockenbürsten. Waschen Sie sich nach der warmen Dusche mit kühlem Wasser am Waschbecken ab oder duschen Sie - bei stabilem Kreislauf und wenn es für Sie passt - kurz kalt.
12. **Humor und Lachen:** Auch in herausfordernden Zeiten darf man lachen oder sich ablenken. Lesen Sie lustige Bücher, schauen Sie lustige Filme, tauschen Sie Scherze und Witze.

Nützliche Tipps für Ihre nächsten Einkäufe

- **Farbe:** Obst und Gemüse, das leuchtet! Essen Sie viel Gemüse und Obst, frisch oder aus der Tiefkühltruhe, am besten Bio.
- **Bitterstoffe:** Radicchio, Endivie, Chicoree, Mangold, Auberginen, Oliven etc.
- **Vitamin C:** Petersilie, Paprika, Blumenkohl, Kohlrabi, Brokkoli, Kresse, Zitrone, Orangen, Rosenkohl, Schnittlauch, Sanddornsaft etc.
- **Senföle:** Knoblauch, Lauch, Zwiebel, Frühlingszwiebel, Kohlsorten etc.
- **Aus dem Gewürzregal und vom Fensterbrett/aus dem Garten:** Thymian, Oregano, Nelken, Lorbeerblätter, Ingwer, Kurkuma, Basilikum, Melisse, Pfefferminze, Rosmarin, Zimt etc. - damit kochen oder als Teezubereitung.
- **Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte** integrieren.
- Wenn **Snacks / Süßigkeiten / Genussmittel:** Bitterschokolade, Nüsse & Kerne, Datteln, süßes Obst, Süßholz/Lakritz, kaltgeschleuderten (Wald-)Honig bevorzugen.

---

**Ein gemeinschaftliches Projekt von:**

- Immanuel Krankenhaus, Berlin Abteilung Naturheilkunde
- Universitätsambulanz für Integrative Gesundheitsversorgung und Naturheilkunde Witten/Herdecke
- Hochschulambulanz für Naturheilkunde, Standorte Berlin Mitte und Berlin Wannsee, Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie, Charité – Universitätsmedizin Berlin
- AG Integrative Medizin in der Kinderheilkunde, Charité - Universitätsmedizin Berlin
- Evang. Kliniken Essen-Mitte, Abteilung Naturheilkunde und Integrative Medizin