

Wie können wir unsere Abwehr-Kräfte stärken?  
Wie können wir unserem Körper und unserer Seele helfen,  
damit wir gesund bleiben?



So kannst du etwas Gutes für deinen Körper tun:

- **Genügend Ruhe**
  - Bist du müde? Dann mach Pausen.
  - Fühle deinen Atem, vor allem vor dem Einschlafen.
  - Gönn dir immer wieder Ruhe und Stille.
  - Gönn dir jeden Tag 15 Minuten Entspannung:  
zum Beispiel eine Entspannungs-Übung zu ruhiger Musik.
  
- **Gesund essen**
  - Genügend frische Früchte und Gemüse essen:  
am Besten BIO-Früchte und Gemüse aus der Region.
  - Eingelegtes Gemüse wie Sauerkraut, Miso und Kimchi
  - Gesundes Essen hilft deinen Abwehr-Kräften.  
Denn ein gesunder Darm ist wichtig für die Abwehr-Kräfte.
  
- **Bewege dich**
  - Auch wenn du zuhause bist:
    - Mache Übungen.
    - Tanze durch die Wohnung.
    - Dehne deine Muskeln.
  
- **Wichtige Vitamine und Mineral-Stoffe für starke Abwehr-Kräfte**
  - Die Vitamine C, E und B12
  - Zink und Selen (in Paranüssen)
  
- **Gesunde Getränke und Gewürze**
  - Möglichst wenig aufputschende Getränke
  - Möglichst wenig Zucker
  - Viel reines Wasser trinken (2 Liter)
  - Thymian-Tee und Cystrosen-Tee wirken gut gegen Viren.
  - Ingwer bekämpft Bakterien.

- Kurkuma stärkt die Abwehr-Kräfte.
- Keine Milch oder andere Milch-Produkte, wenn du schon krank bist.
- **Auf sich und seinen Körper hören**
  - Was tut dir gut?
  - Was hilft dir, damit du dich ausgeglichen fühlst?



So kannst du etwas Gutes für deine Seele und deinen Geist tun:

- **Vertraue dir**
  - Stell dir vor, dass du stark bist und andere Menschen stark sind.
  - Zusammen geht ihr durch diese Herausforderung.
- **Denke an das, was dir gut tut**
- **Schütze deine Gedanken und Gefühle:**
  - Schau dir nicht zu viele Nachrichten an.
  - Sei nicht ständig auf sozialen Medien wie Facebook.
- **Versuche mit deinem Körper, Geist und Seele ganz im Moment zu sein:**  
Nicht an anderes denken.
- **Fühlst du dich unwohl?**  
Dann überlege dir: Was kann ich ändern?
- **Lachen und Singen unterstützen die Abwehr-Kräfte**
- **Gehe liebevoll mit dir selbst um.**  
Gehe liebevoll mit den anderen Menschen um.  
Gehe liebevoll mit der ganzen Umwelt um.

Gesundheits-Tipps von Heilpraktikerin Christine Kutter  
Zusammenfassung in Leichter Sprache: Manuela Breu

Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,  
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013



BILDEN · BEGLEITEN · BESCHÄFTIGEN

*Wir leisten Gutes.*