



Gesundheitstipps in Zeiten von Corona:

Täglich an die frische Luft gehen und in der Sonne aufhalten.
Sonnenlicht brauchen wir für unseren Vitamin D-Spiegel, der für unsere Stimmung und Gesundheit wichtig ist.

Nicht in der Wohnung rauchen.
Draußen bewegen und tief atmen, damit die Lungen gut trainiert werden. Möglichst 1x täglich außer Puste geraten.
(z.B. Workout über Youtube)

Vitamin- und mineralstoffreich essen: viel grüner Salat, Möhren, Rote Bete, Radieschen usw.
Es sollte "bunt gemischt" sein. Unser Immunsystem braucht viele verschiedene Stoffe, um gut zu funktionieren.

Kräuter wie Salbei, Oregano, Minze haben desinfizierende Wirkung und reinigen unseren Körper. Curcuma wirkt gegen Entzündungen (besonders in Kombination mit Pfeffer). Knoblauch, Bärlauch, Zwiebel wirken ebenfalls gegen Keime und Krankheitserreger.

Angst schwächt unser Immunsystem und dadurch unsere Abwehr. Unser Gesundheitswesen ist gut in der Lage, Erkrankungen zu behandeln. Wir haben in Dresden sehr wenige Fälle von Covid-19.

Nehmen Sie sich Zeit für die Kinder. Spielen Sie mit ihnen oder beziehen Sie sie in die alltäglichen Arbeiten mit ein. Vermeiden Sie stundenlangen Medienkonsum der Kinder.

(Stand: 21.04.2020)