

# Impulse zu „Gesund im Homeoffice arbeiten“



Praktische Tipps zur Stärkung des Immunsystems

### Ernährung:

Essen Sie täglich 5 Portionen Obst und Gemüse. Eine Portion ist eine Hand voll. Am besten 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse. Die Obst- und Gemüsesorten sollen unterschiedliche Farben haben, denn unterschiedliche Farben gehen mit unterschiedlichen sekundären Pflanzenstoffen einher. Diese haben eine unterschiedliche Auswirkung auf Ihre Gesundheit.

Beispiel für einen gesunden Start in den Tag mit Obst und Gemüse:  
1 Smoothie am Morgen selbst mixen. Sehen Sie sich dazu gerne unser [Video](#) an und laden Sie sich im [Downloadbereich](#) unser Rezept herunter.

### Bewegung:

Trainieren Sie vorwiegend Ihre Ausdauer und Kraft bei subjektiv mittlerer Intensität 2-3 Mal pro Woche für 30 – 60 Minuten. Ein schnelles und effektives Ganzkörper-Krafttraining finden Sie in diesem [Video](#) von uns. Oder Sie besuchen unsere [Online Präventionskurse](#).

### Atmung/ Stressreduktion:

Führen Sie die „Whiskeyatmung“ durch: Diese Atmung ist wie „Whiskeygenuss“. Sie führt zur „Entspannung“, aber darf nicht überdosiert werden und aktiviert den „dämpfenden“ Anteil unseres vegetativen Nervensystems.

Durchführung:

- Einatmen und dabei bis 4 zählen
- Ausatmen und bis 8 zählen (Ausatmung betonen)
- Wiederholen Sie dies für ca. 20 Atemzüge

### Kälteanwendung:

Hier ist Ihr „Fahrplan“:

- Jeden Morgen mit einer kalten Dusche beginnen (7 Tage 30 sec, dann 7 Tage 45 sec, dann 7 Tage 60 sec). Ist es schwierig? Dann duschen Sie nur die Hände und Beine kalt ab oder nur die letzten Sekunden den ganzen Körper. Auch Wechselduschen sind möglich. Nicht abends durchführen (max. 4 Stunden vor dem zu Bett gehen, um den Körper nicht schlaf- und thermoregulatorisch aus dem Gleichgewicht zu bringen).
- Starten Sie dann nach ca. 3 Wochen mit Eisbädern für Hände und Füße 3 Mal pro Woche am Vormittag.
- Nach ca. 6 Wochen sind Sie dann bereit für Ganzkörper-Eisbäder (bitte sprechen Sie besonders bei Vorerkrankungen vorab mit Ihrem Arzt).