



# IMPULSE

## FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

Wenn die äußeren Rahmenbedingungen (Wettereinbruch, fehlende Sonnenkraft, zu langer Winter) und die Anforderungen des Alltags (für die Kinder, den Beruf, andere Menschen da sein) unsere Energie verringern, können wir mit einfachen Maßnahmen unsere Gesundheit unterstützen:

**Frische Luft befreit:** Bei möglichst jedem Wetter raus an die frische Luft! Nichts stärkt das Immunsystem besser - ein einfacher Spaziergang, eine Erledigung zu Fuß, eine gemeinsame Abendrunde als Familienritual.

**Für gute Laune sorgen:** Sich mit FreundInnen treffen, nette Sachen unternehmen, Familiennachmittage feiern und andere Wohlfühlaktivitäten heben die Laune, verändern den Blick und schenken neue Kraft.

**Schlafen als Kur:** Im Schlaf reinigen wir uns auf allen Ebenen – auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Sich mit mindestens 3 Stunden durchgehend ungestörtem Schlaf zu versorgen, ist das beste Abwehrmittel gegen physische wie psychische Einbrüche. In Krisenzeiten daher unbedingt auf das persönliche Schlafpensum achten.

**Wasser ist Bewegung:** Wasser trinken - eine eigentlich uralte Weisheit. Es schwemmt die Giftstoffe aus dem Körper, bringt unser inneres Versorgungssystem in Schwung und erleichtert das Loslassen. Eine gute Alternative zum Wasser sind Kräutertees, hier kann je nach Kraut noch eine besondere Zusatzwirkung gewählt werden.

**Berührt werden:** Körperliche Berührungen tun gut, vermitteln Zuversicht und Geborgenheit, schenken einen Moment des Auslassens. Sich feste Umarmungen von FreundInnen wünschen oder eine Massage schenken, Rangeln oder Kuscheln - sich selbst durch Hautkontakt und Nähe spüren. Zusatzbonus: menschliche Wärme!

**Krankmacher vermeiden:** Begegnungen aus dem Weg gehen, die Kraft kosten und ein schlechtes Gefühl zurücklassen. Sich von grenzüberschreitenden Menschen fernhalten, vielleicht auch eine Pause von der täglichen Berichterstattung in den Medien einlegen. Und: in Zeiten der Dünnhäutigkeit brauchen wir einen besonders wohlwollenden Blick auf uns selber.

**Seelenstreichler:** In einer Pause nur das machen, was wirklich glücklich/zufrieden/froh macht. Eine Schatzkiste anlegen: Lieblingsfotos, Sprüche, Glückssteine, Karten,... Lieblingsmusik hören oder sich kreativ ausleben.

**Abstand schaffen:** Handyfreie Zone/Zeiten einführen. Keine Arbeitsunterlagen mit nach Hause nehmen. Sich nicht mit den Aufgaben der übernächsten Woche beschäftigen. Offene Punkte auf Listen sammeln und dann zur Seite legen. Sich selbst und den Kindern eine "gesunde Distanz" erlauben und Auszeiten voneinander nehmen. Das Wiedersehen macht dann umso mehr Freude!

Den persönlichen Anti-Stress-Plan kennen und rechtzeitig aktivieren:  
**innere Ruhe finden (Übungen) - Anspannung abbauen (Bewegung) - neues Gleichgewicht anstreben (Veränderungen)**