



WORKBOOK

SO STÄRKST DU DEIN IMMUNSYSTEM

WILLKOMMEN!

Dieses Workbook unterstützt dich auf deiner Reise. Nimm dir Zeit, um die Fragen zu beantworten. Lies dir die Fragen des jeweiligen Tages durch bevor du die Videos ansiehst. Dann wird deine Aufmerksamkeit geweckt und du wirst das Gehörte besser verinnerlichen.

Die Videos der einzelnen Tage sind in leicht verdauliche Häppchen gegliedert. Insgesamt wirst du ca. 15 min Zeit benötigen. Plane diese Zeit als Termin für dich ein.

Los geht's!



TAG 1

Warum ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt um deinen Körper zu stärken?

Was tust du bereits regelmäßig für dein Immunsystem?

Welche Gewohnheiten, denen du regelmäßig nachgehst, schaden deinem Körper und was müsste passieren, damit du diese Gewohnheiten loslassen kannst?

Welche eine Sache könntest du jetzt gleich tun, um deinem Körper etwas Gutes zu tun?

AUFGABE 1

Beantworte die Fragen für dich und schreibe deine Antworten auf, damit du später darauf zurückblicken kannst. Versuche die Fragen möglichst ausführlich zu beantworten.



TAG 2

Welche Aufgabe hat dein Immunsystem?

Wo befindet sich dein Immunsystem?

Welche Gewohnheiten schaden deinem Immunsystem?

Was kannst du deinem Immunsystem Gutes tun?

AUFGABE 2

Reibe deine Hände aneinander und leg sie dann auf deine Augen. Mach diese Übung immer dann, wenn du merkst, dass du angespannt bist, oder deine Augen müde werden. Nimm dir einmal täglich Zeit für diese kleine Übung.



TAG 3

Automatische Negative Gedanken haben wir ständig. Lerne sie wahrzunehmen und umzuändern. Dein Hirn hört immer zu und nimmt deine Gedanken als Wahrheit an.

A-nerkennen

Erkenne deine negativen Gedanken. Sei aufmerksam.

A-tmen

Atme ein und aus und lass dabei diesen negativen Gedanken los.

A-nti

Formuliere nun das Gegenteil. Vermeide Verneinungen, denn die versteht dein Hirn nicht. Aus: „Ich bin ein schlechter Leser“ wird z.B. „Ich lese immer öfter und merke wie sich meine Fähigkeiten verbessern.“

AUFGABE 3

Sei aufmerksam. Wenn du beobachtest, dass du dich selbst durch negative Gedanken limitierst, wende die 3A's an.



TAG 4

- Apfelessig kurbelt die Fettverbrennung an, und fördert die Verdauung.
- Er ist voller Nährstoffe (Kalium, Calcium, Zink, Magnesium), die wichtig für dein Immunsystem sind.
- Apfelessig senkt den Blutzuckerspiegel und wirkt antibakteriell.
- Tagesdosis: 1-3 Teelöffel

AUFGABE 4

Beginne deinen Tag mit einem Glas verdünnten Apfelessig.
1 EL auf 1 grosses Glas Wasser.



TAG 5

Frühstück süß

Zutaten:

- 4 EL Getreidegrieß (Dinkel, Weizen, Gerste o.a.) (E)
- 2 EL Trockenfrüchte z. B. Rosinen, Feigen oder Aprikosen (E)
- 1 MS Ingwerpulver (M)
- ¼ TL Zimt (M)
- 1 MS gemahlener Kardamom (M)
- 1 TL Mandelmus (E)
- 250 ml Sojamilch (E) oder Reismilch (M) oder Hafermilch

Milch, Grieß und klein gehackte Trockenfrüchte in einem Topf erhitzen. Gewürze dazugeben und alles kurz aufkochen lassen. Danach bei niedriger Hitze 5–10 Minuten quellen lassen. Vor dem Servieren Mandelmus unterheben.

Frühstück pikant

Zutaten:

- 100 g Couscous (1Tasse)
- 200 ml Wasser (2 Tassen)
- 1/2 Gemüsewürfel ohne Hefe und ohne Glutamat, 1 TL Butter
- 1 Ei, 1 TL Sesamöl, Salz, Pfeffer
- Gemüse kann variiert werden: Paprika, Tomate. Frühlingszwiebel...
eventuell frische Kräuter z.B. Kresse, Petersilie oder Schnittlauch

Couscous mit Wasser und Gemüsewürfel aufkochen, vom Herd nehmen, Butter unterrühren und zudecken.

Gemüse in kleine Würfel schneiden, anbraten in Sesamöl (4min).

Ei verquirlen und über das Gemüse gießen. Salz, Pfeffer. Stocken lassen.

Frische Kräuter hacken und am Schluss über das Gericht streuen.

Kürbissuppe

Zutaten:

1 l Wasser

1 mittelgroßer geschälter und gewürfelter Hokkaidokürbis

Pfeffer, Muskat, Salz

½ TL Zitronensaft

1 TL Paprikapulver

1 EL Kokosraspel

1 - 2 TL Kürbiskernöl

200 ml Wasser (2 Tassen)

In heißem Wasser Kürbisstücke gar kochen. Dann pürieren und mit Pfeffer und Muskat würzen, salzen und mit ½ TL Zitronensaft verfeinern. Paprikapulver unterrühren. Mit Kokosraspeln und Kürbiskernöl garnieren.

Kartoffel-Suppe

Zutaten:

1 kg Kartoffeln

1 Karotte

1 Zwiebel

1 Lauch

1 Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer

Liebstockel

Öl

1 1/2 l Wasser

½ TL Essig

In einem Topf Öl erhitzen, klein geschnittene Zwiebel, Lauch und Knoblauch hinzufügen. Kleine, würfelig geschnittene Kartoffel hinzufügen, mit Pfeffer und Liebstockel würzen. Mit Wasser aufgießen, salzen, Essig hinzufügen. 20 min köcheln lassen.

AUFGABE 5

Beginn deinen Tag ab nun mit einem warmen Frühstück.



TAG 6

Bewegung

Das rät die WHO:

wöchentlich 150 - 300 Minuten Sport bei mittlerer bis hoher Intensität oder
75 - 150 Minuten bei hoher Intensität.

Was bedeutet mittlere Intensität?

Du kannst bei deinem Training noch locker sprechen zB. gehen, wandern, tanzen oder
Gartenarbeiten.

Was bedeutet hohe Intensität?

Du bist echt am Schwitzen und kannst dich nicht mehr gut unterhalten.

Merke: Sport erhöht deine natürlichen Killerzellen.

Nimm dir Zeit für Regeneration nach dem Sport.

Was ist deine Motivation dich mehr zu bewegen? Schreib es hier auf:

AUFGABE 6

- Definiere deine Motivation
- Mach dir eine Playlist
- Bereite die benötigte Kleidung/Utensilien vor
- Erstelle einen Termin für deine Bewegungseinheit in deinem Kalender



TAG 7

WIEDERHOLUNGSTAG

Was hast du dir aus dieser ersten Woche mitgenommen?

Was war schwierig?

Was hat dir gut getan?

Worauf bist du stolz?



TAG 8

Wie beginnst du deinen Tag? Was ist dein erster Gedanke?

Was hindert dich daran entspannt in den Tag zu starten?

Welche Gefühle hast du morgens? Was hindert dich daran deinen Morgen in Ruhe zu beginnen?

Notiere 5 Dinge für die du heute dankbar bist:

AUFGABE 8

Welche eine Sache könntest du an deinem Morgen ändern, die sich sehr positiv auf dich auswirken würde?



TAG 9

Schlaf ist essentiell für unsere Gesundheit, denn hier verarbeitest du Gedanken und Gefühle und dein Hirn reinigt sich im Schlaf.

Wieviele Stunden schläfst du durchschnittlich?

Fühlst du dich erholt, wenn du aufwachst?

Wie könntest du dein Schlafzimmer verändern, damit du noch besser und tiefer schlafen kannst?

AUFGABE 9

Nimm dir Zeit um den morgigen Tag vor auszuplanen.
Notiere 5 Dinge, für die du heute dankbar bist.



TAG 10

Wie sieht dein typisches Abendessen aus? Wann isst du abends zuletzt?

Was könntest du ändern, um deinen Schlaf zu fördern?

AUFGABE 10

Massiere die beiden Akupressurpunkte vor dem Schlafengehen für 2-3 min auf beiden Füßen. Sei nicht besorgt, falls sie schmerzhaft sind, das ist ein Zeichen, dass du sie benötigst.

Erzähle jemanden davon, was du heute gelernt hast.



TAG 11

Was ist das Mikrobiom?

Was haben deine Darmfreunde mit deinem Bauchgefühl zu tun?

Was ist ein „Leaky Gut Syndrome“?

AUFGABE 11

Notiere 3 Tage lang was du zu dir nimmst.
Notiere Getränke, Snacks und Mahlzeiten - also wirklich alles.

Erzähle jemanden davon wie wichtig es ist, gut zu seinen Darmfreunden zu sein.



TAG 12

Notiere hier Lebensmittel, die deinen Darmfreunden gut tun.

Was schadet deinem Mikrobiom?

AUFGABE 12

Lass 5 Tage lang den Zucker weg.
Vielleicht gibt es jemanden, der die Challenge mit dir macht?



TAG 13

Welchen Einfluss hat Singen auf deine Atmung?

Was hat Singen mit der Verdauung zu tun?

Welche Hormone werden beim Singen ausgeschüttet?

Was hat Singen mit dem Schlafen zu tun?

AUFGABE 13

Nutze jede Möglichkeit um zu singen!



TAG 14

WIEDERHOLUNGSTAG

Was ist dir aus der vergangenen Woche besonders in Erinnerung geblieben?

Welche Aufgabe der letzten Woche wirst du in deinen Alltag integrieren?

Was hast du gelernt?

Hole eventuell verpasste Tage nach oder schau dir Videos noch einmal an, um die Information zu vertiefen.



TAG 15

Welche Omega 3 Fettsäuren gibt es?

Wo sind Omega 6 Fettsäuren enthalten?

Wie könntest du das Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 verbessern?

Warum sind Omega 3 Fettsäuren wichtig für deinen Körper?

AUFGABE 15

Nimm mehr Omega 3 Fettsäuren zu dir.



TAG 16

Wie kann Atmung unseren Körper beeinflussen?

Wie kannst du deinem Körper Energie zuführen?

Was ist Bauchatmung?

Was ist die Feueratmung?

AUFGABE 16

Übe tief in den Bauch zu atmen. Such dir eine ruhige, ungestörte Umgebung. Leg dich hin und leg die Hand auf deinen Bauch.

Atme bewusst und nimm dir 5-10 min Zeit für diese Übung.



TAG 17

Welche positiven Effekte hat Kälte auf deinen Körper?

Was macht Kälte mit deinen Gefühlen?

Was macht das braune Fettgewebe?

Wann solltest du keine Kälte anwenden?

AUFGABE 17

Beginne mit kalten Duschen. Steigere dich langsam.
Beginnen bei Füßen und Händen und arbeite dich langsam vor.
Probiere aus, wie es sich anfühlt nach dem Sport kalt zu duschen.



TAG 18

Was ist Oxymel?

Wie wirkt Oxymel auf deinen Körper?

Sieh dir das Oxymel Video an.

AUFGABE 18

Mach dir ein Glas Oxymel.
1 EL Honig, 1 EL Apfelessig mit 100ml Wasser



TAG 19

Wie wirkt der Wald auf deinen Körper?

Was hat deine Nase mit deinem Immunsystem zu tun?

Um wieviel Prozent steigen deine natürlichen Killerzellen nach einem Tag im Wald? Wie lange hält das an?

Wie beeinflusst ein Baum deinen Aufenthalt im Krankenhaus?

AUFGABE 19

Plane Zeit im Wald ein. Überleg dir ganz konkret in welchen Wald du gehen wirst und wieviel Zeit du dir nimmst. Mach dir einen Termin im Kalender.



TAG 20

Was ist das Internet des Waldes?

Was passiert, wenn wir Champignons essen?

Was bewirken Heilpilze?

AUFGABE 20

Iss mehr Pilze. Probier Pilze aus, die du noch nicht kennst und integriere sie in deinen Speiseplan.



TAG 21 - FINISH

Was hast du in den vergangenen 3 Wochen gelernt?

Was ist dir schwer gefallen?

Welche Gewohnheiten wirst du in deinen Alltag mitnehmen?