

Unsere Tipps für Ihre Rückkehr in eine gesunde Zukunft

Staffel 1 «Raus aus dem Lockdown»

Staffel 1, Artikel 1.3: «Popeye hatte Recht: Welcher Food dem Immunsystem besonders starke Muskeln verleiht»



Bewegung Sport für einen gesunden Darm

- Ausreichen Bewegung hält die Verdauung, also den Darm und somit auch das Immunsystem, auf Trab. Regelmässige Spaziergänge und Sportarten wie Joggen, Velofahren und vor allem Schwimmen unterstützen die Darmtätigkeit – ideal sind mindestens 30 bis 45 Minuten.
- Gut für den Darm sind auch die folgenden beiden Übungen:
 - Legen Sie sich auf den Bauch, strecken Sie die Arme weit von sich und richten Sie den Oberkörper auf. Kurz halten und wieder ablegen. Atmen Sie normal weiter. Wiederholen Sie diese Übung zehnmal.
 - Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie die Knie langsam bis an die Brust. Kurz halten und langsam wieder in Streckung ablegen. Zehnmal wiederholen.



Ernährung

- **Popeyes Favorit: Kalorienarme, sättigende Spinatsuppe:**

Zutaten für zwei Personen:

- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 große Kartoffel
- 1 Karotte
- 500 Gramm Blattspinat
- Salz und Pfeffer
- Muskat

Die Brühe aufsetzen und währenddessen Möhre und Kartoffel fein würfeln. Diese Gemüsewürfel in die Brühe geben und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Blattspinat zur Suppe geben, alles zum Kochen bringen und die Suppe mit etwas Salz, Pfeffer und viel Muskat abschmecken. Suppe mindestens weitere fünf Minuten köcheln lassen. Wenn Kartoffeln und Möhren gar sind, die Suppe mit einem Mixstab fein pürieren.

- **Falls die Sonne nicht scheint:** Vitamin D kann auch über die Nahrung aufgenommen werden, jedoch nur in Kombination mit Fett (Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitaminen). Essen Sie:
 - Steinpilze und Champignons, bestenfalls in gebratener Form
 - Morcheln, Pfifferlinge (Vitamin D in geringen Mengen)
 - Fettreiche Fische (Aal, Bückling, Matjes, Hering, Forelle, Lachs, Sardine)
 - Eier (verfügen über einen höheren und relevanten Vitamin D-Gehalt)
 - Milchprodukte (Gouda, Butter, Emmentaler)

Mentale Fitness



- **Sonne tanken:** Legen Sie sich mit einem Buch in die Hängematte oder in Ihren Liegestuhl im Garten, und lesen Sie. Sie wissen bereits, dass Lesen eine beruhigende und entspannende Wirkung hat. Tanken Sie während dem Lesen also Energie, gute Laune – **und Vitamin D**. Es wird vom Körper hauptsächlich unter dem Einfluss von Sonnenlicht in der Haut selbst gebildet und ist enorm wichtig für den Darm. Die Zellen in der Darmschleimhaut regenerieren sich alle zwei bis fünf Tage, damit die Darmschleimhaut erfolgreich als Barriere gegen unerwünschte Fremdstoffe und Keime arbeiten kann. Um diese häufige Zellteilung zu gewährleisten, benötigt der Körper ausreichend Vitamin D.

→ Die grösste Menge Vitamin D wird über das Dekolleté und über die Arme aufgenommen.
Deshalb also: **Pulli aus, Sonnenbrille und Sonnencreme auf - und lesen!**
