

# Unsere Tipps für Ihre Rückkehr in eine gesunde Zukunft

## Staffel 2 «Fit für die Impfung»

Staffel 2, Artikel 2.1: «Refill your body: Nebenwirkungen der Impfung vermindern und Wirksamkeit erhöhen»



### **Bewegung**

Jetzt, wo die Fitnessstudios wieder geöffnet sind, heisst es, schnellstmöglich wieder die effektivsten, intensivsten und anspruchsvollsten Übungen ins Kraft- und Ausdauertrainingsprogramm aufzunehmen.

### **Deshalb:**

- ① Machen Sie Squats, denn keine andere Übung aktiviert so viele Muskelfasern wie die klassische Kniebeuge. Squats beanspruchen vor allem Oberschenkel und Gesäss, aber auch den gesamten Rumpf, denn dieser muss bei der Bewegungsausführung permanente Haltearbeit leisten. Positiver Nebeneffekt: Squats helfen durch den Aufbau der Oberschenkelmuskulatur, die Kniegelenke zu stabilisieren.

- Ausführung im Fitnessstudio (sehr ausführlich):



<https://bit.ly/2QdVGKY>

- Ausführung @home (anschauliches Video):



<https://bit.ly/3eH54qC>

- ② Probieren Sie den Ski- oder Ruderergometer aus, denn auch beim Ausdauertraining gilt die Formel: Je mehr Muskeln beim Training beansprucht werden, umso mehr Kalorien werden verbrannt.

- Ausführung im Fitnessstudio:



<https://bit.ly/2R5wVYM>



**Ernährung**

- Essen Sie sich durch alle Farben des Regenbogens und quer durch die Welt!  
Los geht's mit einem skandinavischen Menü von Migusto:



<https://bit.ly/3eFyjKr>

**Vorspeise**  
Karottenmousse  
mit Lakritz



<https://bit.ly/3y68KKb>

**Hauptgang**  
Kartoffel-Lauch-Suppe  
mit Graved Lachs



<https://bit.ly/3y7pSzm>

**Dessert**  
Skandinavischer Porridge

- Mögen Sie's lieber orientalisch?  
Dann ist diese Menü-Idee von Migusto ideal:



<https://bit.ly/2RNJbwl>

**Vorspeise**  
Kichererbsensalat  
mit Stangensellerie



<https://bit.ly/3blscZw>

**Hauptgang**  
Erbsenfalafel  
mit Minzedip



<https://bit.ly/3fbeSbA>

**Dessert**  
Safran-Milchreis-Mousse  
mit Datteln



### **Mentale Fitness**

**Probieren Sie diese zwei Atemübungen zur Entspannung aus:**

- Der **bewusste Einsatz der Bauchatmung** eignet sich, wenn Sie eine kurze Phase der Entspannung benötigen oder sich sammeln wollen. Legen Sie sich auf den Rücken oder setzen Sie sich mit geradem Rücken hin. Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch, die Fingerspitzen berühren sich leicht. Atmen Sie möglichst gleichmässig und ohne Anstrengung ein und aus. Lassen Sie zuerst die Luft in Ihren Bauch fließen und anschliessend in Ihre Brust. Durch die Einatmung wölbt sich Ihr Bauch leicht nach aussen, und die Finger bewegen sich auseinander. Atmen Sie aus, indem Sie zuerst Ihre Brust, dann Ihren Bauch einfach locker lassen. Der Bauch sollte sich bei der Ausatmung spürbar nach innen bewegen. Wenn Sie vollständig ausgeatmet haben, atmen Sie erst wieder ein, wenn Sie das Bedürfnis dazu verspüren. Dies kann durchaus ein paar Sekunden dauern. Achten Sie darauf, durch die Nase einzusatmen. Durch diese Atemübung wird die eingeatmete Luftmenge erhöht. Das verbessert die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und Entspannung setzt ein. Eventuell wird es Ihnen am Anfang leicht schwindlig. Dies kann mit der vermehrten Sauerstoffzufuhr in Zusammenhang stehen und sollte sich rasch wieder normalisieren.
- Die **progressive Muskelentspannung** hilft dabei, sich zu entspannen. Atmen Sie langsam ein und spannen Sie dabei so viele Muskeln wie möglich an. Halten Sie Ihren Atem kurz an und entspannen Sie die Muskeln wieder, während Sie ausatmen. Wiederholen Sie diesen Vorgang ungefähr fünfmal. Bleiben Sie danach noch kurz sitzen oder liegen, um die Entspannung bewusst wahrzunehmen. Bleiben Sie danach noch kurz sitzen oder liegen, um die Entspannung bewusst wahrzunehmen.

### **Quelle:**



(inklusive weiterer spannender Informationen: <https://bit.ly/3vZPAUp>)