

# TAGEBUCH

## für ein starkes Immunsystem

Machen Sie mit?

Notieren Sie einfach über einen Zeitraum von 30 Tagen, ob Sie wichtige Regeln der gesunden Lebensweise und damit für ein starkes Immunsystem eingehalten haben.

Das Tagebuch ist sowohl für Krebspatienten als auch für Angehörige!



Europäische Akademie  
für Naturheilverfahren und Umweltmedizin

# Wichtige Hinweise zu Ihrem persönlichen Tagebuch für ein starkes Immunsystem

Machen Sie einfach über 30 Tage Ihr persönliches Smiley neben die wichtigsten Gesundheits-Bausteine.



Ja, voll erfüllt



Naja, nicht so ganz



Nein, habe ich nicht

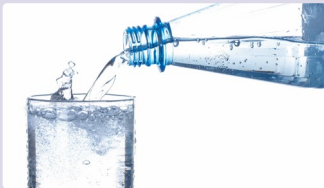
An jedem Tag können Sie noch eine eigene kleine Notiz machen!

## 1. Haben Sie zwei Portionen Gemüse und drei Portionen Obst geschafft?



Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse. Eine ausgewogene Ernährung beugt Mangelernährung vor und unterstützt das körpereigene Abwehrsystem. Viele Früchte, Nüsse und Vollkornprodukte sind zu empfehlen. Lebensmittel, die reich an Proteinen sind, liefern wichtige Bausteine für den Körper. Rotes und oranges Gemüse enthält hohe Anteile an Vitamin C, das der Körper zur Gesunderhaltung benötigt.

## 2. Haben Sie es geschafft, mindestens 1,5 Liter Wasser zu trinken?



Trinken Sie ausreichend, mindestens zwei Liter täglich. Viel Wasser trinken hilft, Giftstoffe aus dem Körper abzutransportieren.

## 3. Konnten Sie sich ausreichend bewegen?



Bewegen Sie sich möglichst viel an der frischen Luft. Egal ob Laufen, Schwimmen oder Fahrradfahren: Ausdauersport stärkt das Herz und das Immunsystem. Wichtig ist dabei, dass Sie sich nicht überanstrengen, sonst tritt der gegenteilige Effekt ein. Zu einem gesunden Lebenswandel zählt regelmäßige Bewegung. Ein halbstündiger Spaziergang etwa oder das Bevorzugen der Treppe statt des Aufzugs bringt bereits den Kreislauf in Schwung. Ausreichend Bewegung bedeutet: an mindestens fünf Tagen in der Woche mindestens 30 Minuten.

#### 4. Waren Sie ausreichend an der frischen Luft?

Jenny Sturm - stock.adobe.com



Ob beim Sport oder im Garten: durch Sonnenlicht bildet sich in unserem Körper Vitamin D. Das ist ein wichtiges Hormon, das wir für die Abwehrkräfte dringend brauchen.

#### 5. Wie haben Sie geschlafen?

lenets\_tan - stock.adobe.com



Versuchen Sie täglich acht Stunden zu schlafen. Schlafmangel schwächt das Immunsystem. Nachts bekämpft der Körper kleine Infekte im Schlaf, viel schlafen regeneriert den Körper und macht ihn resistenter gegen eindringende Krankheitserreger. Der Körper kann sich durch fehlende Erholungszeiten nicht regenerieren.

#### 6. Haben Sie etwas gegen Stress getan?

photocrew - stock.adobe.com



Stressvermeidung, Stressbewältigung und eine positive Einstellung sind mit die besten Immunsystem stärkenden Hausmittel, die es gibt. Stress in der Arbeit oder Prüfungsstress erhöhen das Risiko, wegen Krankheit auszufallen. Wer dagegen auf ausreichend Entspannung und Ruhe achtet, stärkt seine körpereigene Abwehr. Dies können Atemübungen, Meditation, Achtsamkeitsübungen, ein bewusster Spaziergang durch den Wald, Malen, Musizieren sein.

Nach den 30 Tagen können Sie selbst auswerten: Haben Sie zum Beispiel bei der Ernährung oder bei der Bewegung häufiger das rote Smiley, dann können Sie sich eigene Strategien entwickeln, wie Sie die Situation verbessern können. Haben Sie bei Schlaf und Stress häufig rot? Dann sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt darüber, eventuell benötigen Sie auch Hilfe von einem Psychoonkologen!

# Tag 1



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

# Tag 2



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

# Tag 3



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

# Tag 4



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

# Tag 5



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

# Tag 6



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

## Tag 7



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

## Tag 8



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

## Tag 9



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

## Tag 10



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

## Tag 11



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

## Tag 12



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

## Tag 13



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

## Tag 14



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

## Tag 15



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

## Tag 16



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

## Tag 17



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

## Tag 18



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

# Tag 19



2 x Gemüse  
 3 x Obst  
 1,5 l Trinken  
 Bewegung  
 Frische Luft  
 Schlaf  
 Stress

Notizen

# Tag 20



2 x Gemüse  
 3 x Obst  
 1,5 l Trinken  
 Bewegung  
 Frische Luft  
 Schlaf  
 Stress

Notizen

# Tag 21



2 x Gemüse  
 3 x Obst  
 1,5 l Trinken  
 Bewegung  
 Frische Luft  
 Schlaf  
 Stress

Notizen

# Tag 22



2 x Gemüse  
 3 x Obst  
 1,5 l Trinken  
 Bewegung  
 Frische Luft  
 Schlaf  
 Stress

Notizen

# Tag 23



2 x Gemüse  
 3 x Obst  
 1,5 l Trinken  
 Bewegung  
 Frische Luft  
 Schlaf  
 Stress

Notizen

# Tag 24



2 x Gemüse  
 3 x Obst  
 1,5 l Trinken  
 Bewegung  
 Frische Luft  
 Schlaf  
 Stress

Notizen

## Tag 25



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

## Tag 26



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

## Tag 27



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

## Tag 28



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

## Tag 29



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

## Tag 30



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen