

## Unsere Tipps für ein gesundes Immunsystem

Was wir zusätzlich zu den Richtlinien vom BAG machen können:



### **Atmen**

Einige Minuten täglich bewusst tiefe Bauchatmung anwenden. Am besten an der frischen Luft, (kann in der Wohnung am offenen Fenster durchgeführt werden).



### **Bewegung und frische Luft**

Lüften Sie Wohn- und Arbeitsräume regelmässig. Bewegen Sie sich mehrmals täglich an der frischen Luft, geniessen sie die Sonne.



### **Gesunde Ernährung**

Durch Homeoffice und geschlossene Restaurants haben wir endlich die Möglichkeit, uns frisch und ausgewogen zu ernähren.



### **Hygiene**

Alles über Hygiene wissen wir nun genauestens, bitte an die Anweisungen vom BAG halten.



### **Schlaf**

Guter, regelmäßiger und erholsamer Schlaf ist für unser Immunsystem ein Muss!



### **Stress**

Vermeiden wir Stress wo es möglich ist. Positive Gedanken, Zeit, Gelassenheit und Lebensfreude unterstützen das Immunsystem wirkungsvoll.

Bleiben Sie bei aller Unsicherheit positiv – gemeinsam schaffen wir Ausserordentliches

Ihr sgmf-Team