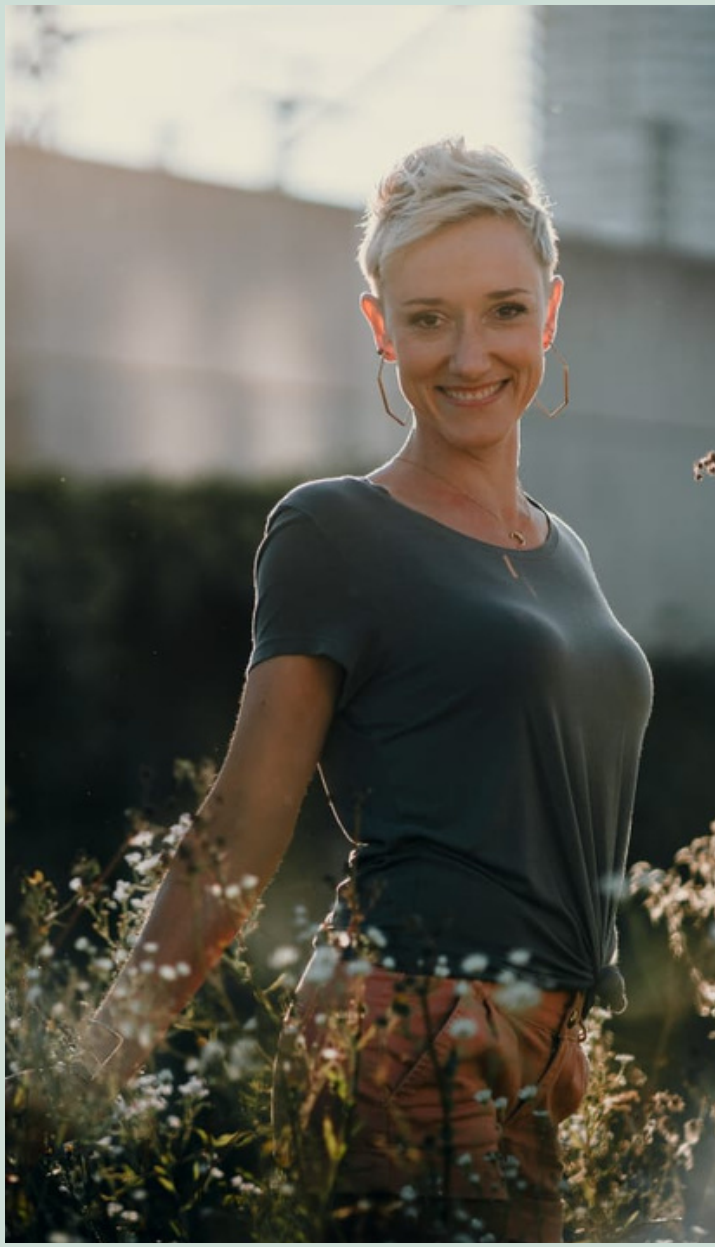
Highway to Health
Energize your Life!

Carina Häckel

Raus aus Long Covid!



4 geniale Hacks

Morgenroutine für mehr Energie im Alltag

Herzlichen Glückwunsch!

Du bist soeben den ersten Schritt auf deiner Reise zu mehr Energie, Selbstbestimmung und Lebensqualität gegangen! Für dich als erschöpfte*r Long-Covid-Patient*in sind im Moment Dinge, die früher völlig selbstverständlich waren und dir leicht von der Hand gingen, eine enorme Herausforderung: konzentriertes Arbeiten, die Treppe zwei Stockwerke hochlaufen, duschen, Einkäufe erledigen, Termine wahrnehmen, dich mit Freunden treffen…

Willst du dein Leben wieder zurück? Dann hab‘ ich genau das Richtige für dich.

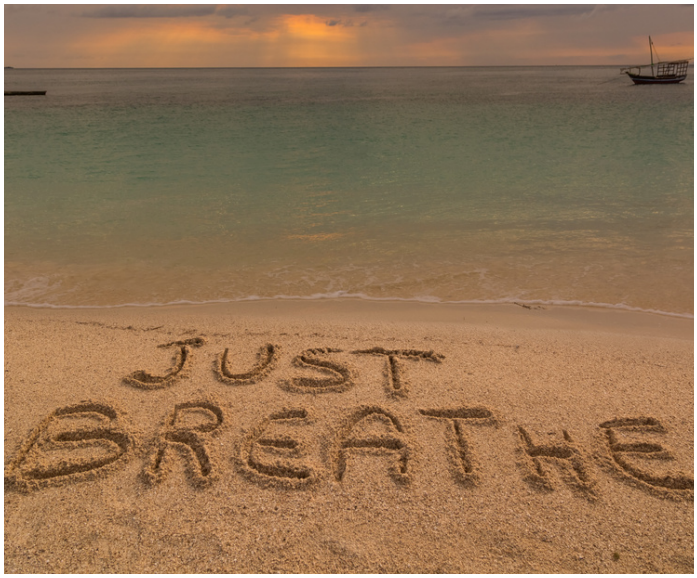
Mit diesen 4 Hacks legst du die Basis für einen guten Tag – einen Tag mit stabilem Energielevel und Kraft, deinen Alltag zu bewältigen. Tadaaa - deine neue Morgenroutine!

Hack

01

Flute deine Zellen mit Sauerstoff

Stell' deinen Timer auf **3 Minuten**. Nimm' eine bequeme Haltung ein – im Sitzen, Stehen oder Liegen – und atme ganz bewusst 4 Sekunden lang tief in den Bauch ein, halte den Atem 4 Sekunden lang an, atme 4 Sekunden vollständig aus und verharre weitere 4 Sekunden, bis du zur nächsten Runde übergehst.



Diese Atmung nennt sich **Boxatmung**, da du deinen Atem an den Kanten einer imaginären quadratischen Box entlangfließen lässt, bis du wieder beim Ursprungspunkt angekommen bist.

Diese Art der Atmung sorgt dafür, dass dein Atem bis in die untersten Lungenbläschen dringt und dein Körper Zeit hat, den Sauerstoff komplett aufzunehmen, sodass **jede Zelle** deines Körpers mit **neuer Energie** versorgt wird.
Zudem **stärkst du deine Lunge** und bist bestens vorbereitet für die kommende Bewegungseinheit.

Hack

02

Mobilisiere deinen Körper

Diese **5 Übungen** sorgen dafür, dass dein Stoffwechsel richtig in Fahrt kommt.

Du lässt die Bettschwere hinter dir, machst deinen Körper bereit für einen neuen Tag und fühlst dich von Anfang an **gestärkt und energetisiert**.
Stelle deinen Timer für **jede Übung** auf **1 Minute.**

Wenn du merkst, dass die Übung dir guttut, mache ruhig noch etwas weiter – aber übertreibe gerade zu Beginn nicht, um keinen Crash zu riskieren.
Wenn eine Übung dich sehr anstrengt, schraube das Tempo herunter oder geh‘ zur nächsten Übung über. Wichtig ist nur, dass du es jeden Tag wieder versuchst.

Auf der nächsten Seite geht es los!

Übung 1:

Etwas gegrätschter Stand, Arme sind nach vorne ausgestreckt.
Verlagere dein Gewicht auf ein Bein und beuge es leicht. Das andere Bein nach hinten anwinkeln. Gleichzeitig auch die Arme anwinkeln (aber horizontal bleiben) und nach hinten ziehen.
Beine abwechseln, die Arme bewegen sich mit.

Übung 2:

Beinabstand vergrößern. Drehe dich schwungvoll nach links und rechts, die Arme schwingen nach oben mit. Das entgegengesetzte Bein dreht sich etwas mit, die Ferse hebt sich an.

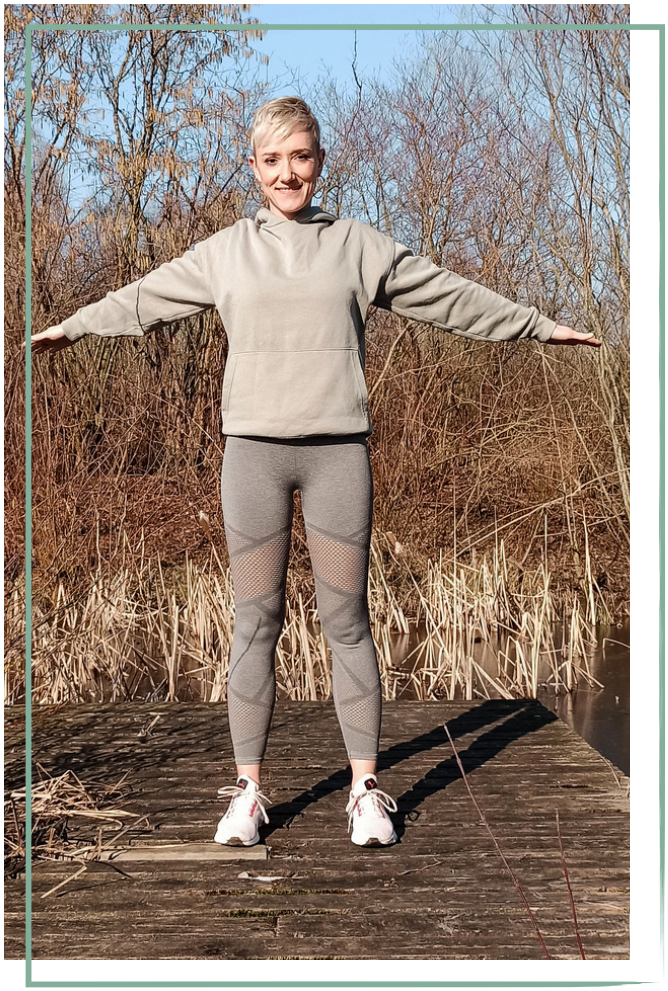
Übung 3:

Vierfüßlerstand. Krümme den Rücken wie eine Katze vor dem Angriff und vergrößere den Raum unter deinem Oberkörper so weit wie möglich. Jetzt die Gegenbewegung: Gehe in ein extremes Hohlkreuz und hebe deinen Kopf an. Aktiviere bei beiden Übungen die gesamte Rücken-, Brust- und Nackenmuskulatur und wechsele zwischen den beiden Übungen fließend hin und her.

Übung 4:

Nimm den Stand von Übung zwei wieder ein, sodass deine Beine eine leichte Grätsche bilden.
Nun winkelst du deinen linken Arm an und bewegst deinen Ellenbogen Richtung rechtes, angehobenes Knie. Wechsle zwischen den Seiten.

Übung 5:



Hüftbreiter Stand, beide Arme horizontal neben dir ausgestreckt. Zeichne mit beiden Armen immer größer werdende Kreise nach vorne in die Luft. Am Schluss schwingen deine Arme parallel zum Oberkörper. Nun beginnst du erneut, zeichnest aber Kreise nach hinten in die Luft. Wechsle immer dann die Richtung, wenn die Kreise so groß sind, dass die Arme neben deinem Oberkörper schwingen.

Mach' dir ein Powerfrühstück

Hack 03

Dein Frühstück ist für deinen Körper die erste Energiequelle eines jeden neuen Tages. Daher sollte es sowohl nahrhaft sein, als auch gleichmäßig Energie für die nächsten Stunden bereitstellen. Mit diesem Frühstücksbaukasten bleibt dein Energieloch aus, du wirst dich gestärkt fühlen und die Basis für ein dauerhaft hohes Energielevel über den ganzen Tag schaffen.

Schritt 1:

Trinke ein **großes Glas** lauwarmes bis warmes **Wasser mit Zitronensaft**, um deine Verdauung in Gang zu bringen und deinen Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

Schritt 2:

Bediene dich für dein **Balancefrühstück** aus den **4 Lebensmittelkategorien** deines Frühstücksbaukastens. Am wichtigsten sind hierbei die Proteine und die Fette. Obst und Gemüse sorgen für wichtige Vitalstoffe, die deine Zellen in Schwung bringen, die Kohlenhydrate solltest jedoch du wegen ihres Blutzuckerreizes eher sparsam dosiert einsetzen:

Proteine:	Quark, Skyr, griechischer Joghurt, körniger Frischkäse, Eier, Hanfsamen, Chiasamen
Fette:	Nussmus, Olivenöl, Leinöl, Kokosöl, Avocado, Nüsse, Samen (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen etc.)
Obst/ Gemüse:	Beeren, Mango, Apfel, Birne, Kiwi, Zwetschge, Banane, Weintrauben, Tomate, Gurke, Paprikaschote
Gute Kohlen-hydrate:	Vollkornbrot, zuckerfreie Müslimischung, Haferflocken, -kleie, Flohsamenschalen, gepuffter Amaranth, Buchweizen

Hack 04

Plane deinen Tag

Um deinen Alltag trotz Energiemangel wieder in den Griff zu bekommen, lohnt es sich, den anstehenden Tag zu planen.

Welche Aufgaben **MUSST** du erledigen? Welche Dinge **MÖCHTEST** du gerne tun?

Schreibe all diese Tätigkeiten auf und priorisiere nach Wichtigkeit. Achte darauf, das Verhältnis zwischen MUSS- und MÖCHTE-Tätigkeiten ausgeglichen zu halten – auch in der Priorisierung.

Diese Klausel wird bei dir selbst zu mehr Ausgeglichenheit und Kraft führen, da du dich nicht mehr ausschließlich auf deine Pflichten beschränkst, sondern auch Aktivitäten in deinen Alltag einbaust, die dir Freude bringen.

Am Ende des Tages kannst du dir deine Liste nochmal zur Hand nehmen – sei stolz auf jede Tätigkeit, die du geschafft hast! Die Welt wird nicht untergehen, wenn du deine Vorsätze nicht alle in die Tat umgesetzt hast – morgen ist auch noch ein Tag! Sei nicht zu streng mit dir und freue dich über alles, wohinter du einen Haken setzen kannst.

Nimm‘ unbedingt auch alle Tätigkeiten mit auf, die dir unwesentlich erscheinen, aber dir in deiner aktuellen Situation schwerfallen (z.B. den Abwasch erledigen) und vergiss‘ nicht, regelmäßige Pausen fest in deinem Tagesplan zu verankern und ohne Wenn und Aber einzuhalten. Pausen sind unerlässlich, um deine Akkus wieder neu aufzuladen und dich für die nächsten Aktivitäten zu wappnen. Fülle diese gerne z.B. mit einer Atemübung oder einer Meditation.

Auf der letzten Seite dieses PDFs habe ich einen Tagesplaner als Vordruck für dich erstellt, damit du sofort loslegen kannst!

Der nächste Schritt

Den **ersten Schritt** auf dem Weg in ein **selbstbestimmteres Leben ohne Long Covid** bist du nun erfolgreich gegangen - sei stolz auf dich!

Diese Routine ist natürlich nur **eines von vielen Puzzleteilen**, die dir – als Puzzle richtig zusammengesetzt – dein Leben voller Leichtigkeit, Leistungsfähigkeit und Lebendigkeit zurückbringen.
Ich möchte dich einladen, mein **Online-Programm**

Back on track: Raus aus der Erschöpfung bei Long Covid!

Wenn du überlegst, mit mir zusammen an deinem Weg in die Freiheit/dein altes Leben zu arbeiten, findest du hier eine ausführliche Infoseite zu meinem Online-Kurs Back on track: Raus aus der Erschöpfung bei Long Covid!

Es ist an der Zeit, deiner Erschöpfung den Kampf anzusagen und dein Leben wieder in die eigenen Hände zu nehmen!

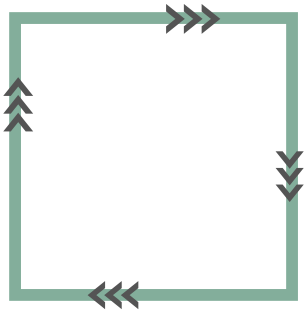
Alles Liebe,

Deine Carina

Morgenroutine

Hack
01

Sauerstoff für deine Zellen



3 Minuten
Boxatmung
(4 - 4 - 4 - 4)

Hack
02

Stoffwechselturbo

1 Minute je Übung

Hack
04

Tages planung

Hack
03

Powerfrühstück

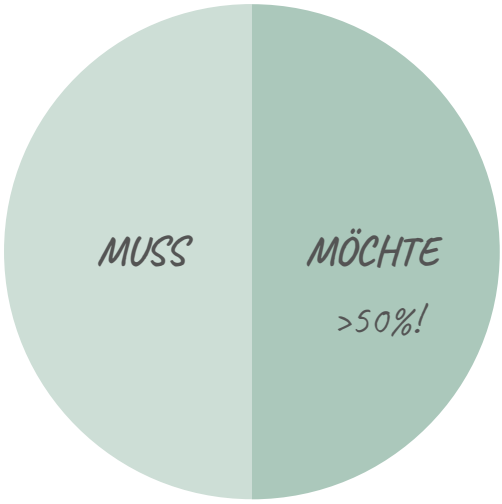
Tagesplaner

"Der Berg wirkt vom Tal aus am größten -
Zeit, sich auf den Weg zu machen"
(John Strelecky)

☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So _____ Datum

Prio	Uhrzeit	Erledigt?
☐	Morgenroutine	☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

Reminder



Ich bin besonders stolz darauf, heute _____ geschafft zu haben!

Wie ging es dir heute?