



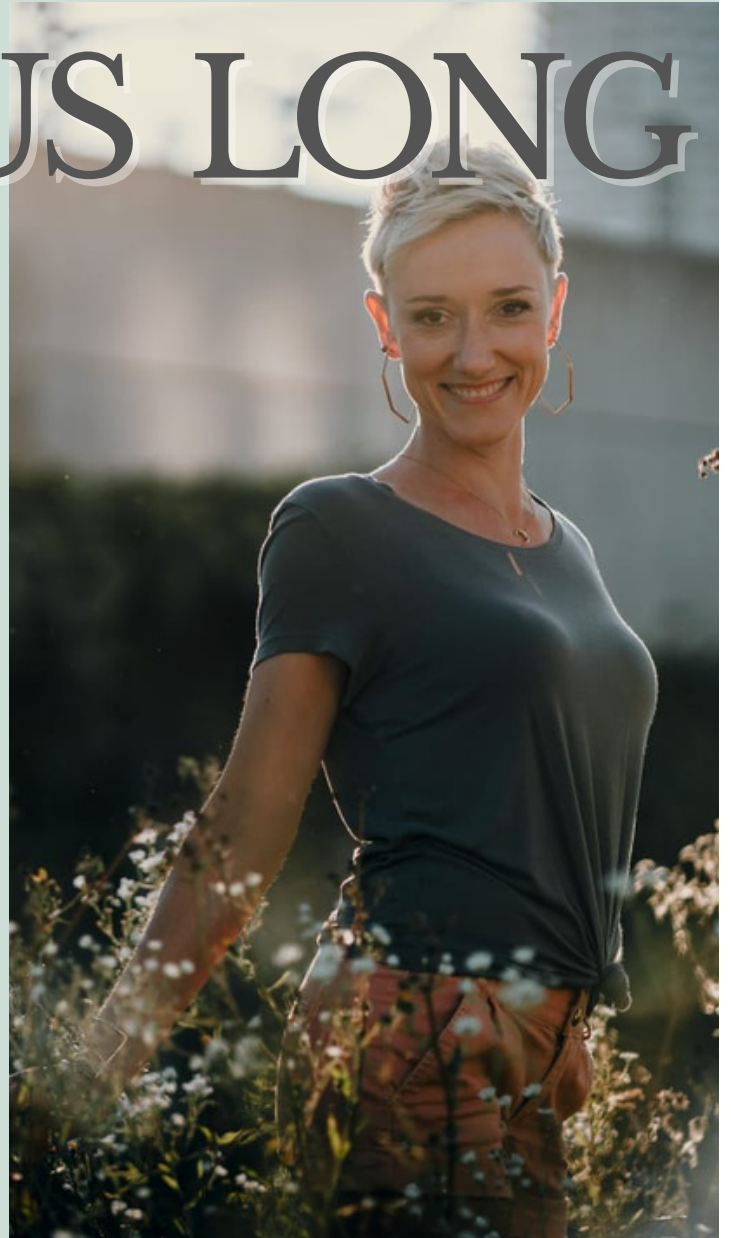
Highway to Health  
*Energize your Life!*

Carina Häckel

# RAUS AUS LONG COVID!

# 3

*mächtige  
Bausteine*



Deine neue 10-Minuten  
**Morgenroutine** für stabile  
Energielevel

# 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, Einkäufe erledigen, Termine wahrnehmen, dich mit Freunden treffen...

Willst du dein Leben wieder zurück? Dann hab' ich hier die ersten Schritte für dich.

Mit dieser Morgenroutine legst du die Basis für einen guten Tag – einen Tag mit stabilem Energielevel und Kraft, deinen Alltag zu bewältigen.

Sie vereint drei wichtige Bereiche auf deinem Weg zur Gesundheit:

**Atmung**

**Ernährung**

**Struktur in deinem Tagesablauf**

Die Wechselwirkung dieser drei Bereiche verschafft dir einen entscheidenden Vorteil, denn sie verstärken sich gegenseitig.

Dein Körper ist ein System aus ständig ineinandergreifenden Mechanismen – deshalb ist die Grundlage deiner Reise zu mehr Energie eine GANZHEITLICHE Herangehensweise.

# Was habe ich mit Long Covid zu tun?

**Carina Häckel**

Ernährungs-, Gesundheits- und Präventionscoach,

Expertin für Erschöpfungszustände und Long Covid

Nach meinen mehrjährigen Ausbildungen zur Ernährungsberaterin sowie zum Gesundheits- und Präventionscoach fiel es mir schwer, mich festzulegen – welches Thema ist es wert, besonders beleuchtet zu werden, obwohl Gesundheit IMMER nur im Ganzen funktioniert? Mit welchem speziellen Thema kann ich vielen Menschen helfen?

Die 10 Jahre kontinuierliche Wissensaneignung zu den Themen Gesundheit und Stoffwechselbiologie und auch meine Ausbildungen zahlten sich aus, als meine Schwester schwer an Long- und Post Covid erkrankte und ihre tiefe Erschöpfung und bleierne Müdigkeit einfach nicht mehr loswurde.

Sie war mittlerweile am absoluten Tiefpunkt, konnte ihren Alltag nicht mehr bewältigen, musste im Studium pausieren und konnte ihrer Arbeit nicht mehr nachgehen.

Sie war Dauergast bei allen möglichen Ärzten, aber ihr Zustand besserte sich einfach nicht.

Jeder Arzt war spezialisiert auf seinen Fachbereich, eine übergreifende und ganzheitliche Behandlung nicht zu erwarten.

Wir versuchten es also auf eigene Faust.

Mir war klar, dass eine holistische Herangehensweise die wahrscheinlich besten Ergebnisse liefern würde und so fingen wir an, den Alltag meiner Schwester unter die Lupe zu nehmen und ganz gezielt Übungen einzubauen, ihr Nervensystem zu stärken, ihre Ernährung umzustellen, Nahrungsergänzungen hinzuzufügen und verbannten „Energiefresser“ aus ihrem Leben.

Heute weiß ich: Im Fall einer Long-Covid-Erkrankung ist es ganz besonders wichtig, die richtigen Bausteine auszuwählen und Schritt für Schritt in dein Leben einzubauen. Spezielle Bedürfnisse erfordern besondere Maßnahmen.

Nach gründlicher Einarbeitung in die Studienlage und Fachliteratur sowie Recherche zu wirksamen Rehabilitationsmaßnahmen und der Arbeit mit meiner Schwester war es mir möglich, ein ausgefeiltes und speziell auf erschöpfte Long-Covid-Patient\*innen abgestimmtes Behandlungskonzept zu erstellen, mit dem ich mittlerweile zahlreiche Klienten auf ihrem Weg zu mehr Energie, Leichtigkeit und Lebensfreude unterstützen durfte.

Die ersten Schritte meiner Methode findest du hier in deiner Morgenroutine.





Den Tag mit einer **festen Routine** zu starten, bietet dir viele Vorteile:

- Körper und Geist können sich an etwas gewöhnen, statt ständig neuen Einflüssen ausgesetzt zu sein. Die meisten **gesundheitlichen Maßnahmen** können nur wirken, wenn wir sie eine Zeit lang **kontinuierlich ausführen**.
- wenn du es schaffst, deine Morgenroutine zwei bis drei Wochen auszuführen, ist sie zur **Gewohnheit** geworden. Eine Sache, über die du nicht mehr nachdenken musst, die **keine zusätzliche Energie** frisst.
- du startest direkt mit **Sicherheit und Struktur** in den Tag und darfst das Gefühl haben, etwas geschafft zu haben. Das fühlt sich großartig an, glaub' mir!

Überzeugt? Na dann, los geht's!

Starte kraftvoll in den Tag!



# 1 Flute deine Zellen mit Sauerstoff



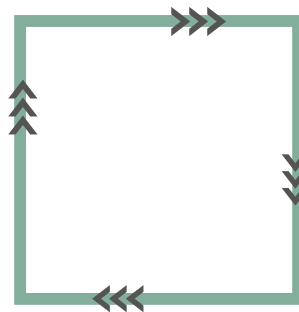
Stell' deinen Timer auf

**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.



Sie sorgt dafür, dass dein Körper Zeit hat, den Sauerstoff komplett aufzunehmen, sodass jede Zelle deines Körpers mit neuer Energie versorgt wird.



# 2 • Mach' dir ein Powerfrühstück



Dein **Frühstück** ist für deinen Körper die **erste Energiequelle** des Tages. Daher sollte es sowohl nahrhaft sein, als auch gleichmäßig Energie für die nächsten Stunden bereitstellen. Mit diesem Frühstücksbaukasten klappt's.

## Schritt 1:

Trinke ein großes **Glas lauwarmes Wasser mit Zitronensaft**. (Das bringt die Verdauung in Gang und hält deinen Blutzuckerspiegel stabil.)

## 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 du eher sparsam dosiert einsetzen.

Auf der nächsten Seite findest du deinen Baukasten!

# Frühstücksbaukasten

## Proteinquellen

Grundlage für ein leistungsstarkes Immunsystem



- Quark
- Skyr
- griechischer Joghurt
- körniger Frischkäse
- Eier
- Hanfsamen
- Chiasamen



## Fettquellen

unerlässlich für Zellgesundheit, Entzündungsbekämpfung und Vitaminaufnahme

- Nüsse und Nussmus
- Avocado
- hochwertige Pflanzenöle (Kokos, Olive, Leinsamen...)
- Samen (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen...)



## Obst/Gemüse

wichtige Ballaststoffe für den Darm, Vitamine und Antioxidantien, die dich vor Entzündungen schützen



- Beeren (besonders zuckerarm)
- Mango
- Apfel
- Birne
- Kiwi
- Zwetschge
- Tomate
- Gurke
- Paprikaschote



## Komplexe Kohlenhydrate

halten dein Energielevel stabil

- Vollkornbrot
- Müslimischung (mit möglichst wenig Trockenobst)
- Haferflocken
- Haferkleie
- Flohsamenschalen
- Akazienfasern
- gepuffter Amaranth
- Buchweizen



Achtung bei sehr zuckerhaltigem Obst wie Weintrauben und Bananen – diese begünstigen einen rapiden Energieabfall.





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**. Du hast es verdient, etwas Schönes zu erleben, es geht nicht nur darum, zu funktionieren! Tu' dir selbst etwas Gutes!

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.**

# 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 zu meinem **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!

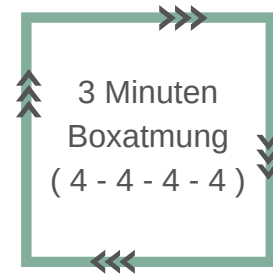
Alles Liebe,

*Deine  
Carina*



# Morgenroutine

**Sauerstoff für  
deine Zellen**



## Powerfrühstück



**Tages  
planung**



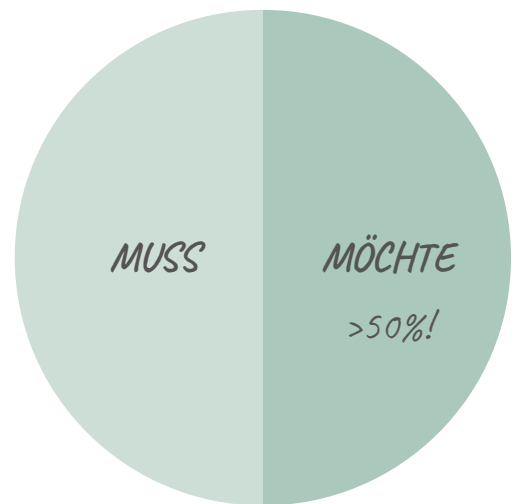
# Tagesplaner

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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Datum

Prio	Uhrzeit	Erledigt?
<input type="checkbox"/>	Morgenroutine	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>

## Reminder



*Ich bin besonders stolz darauf, heute \_\_\_\_\_ geschafft zu haben!*



*Wie ging es dir heute?*

