coggle

Was hilft, wenn du müde & kraftlos bist?

Ernährung

- Joghurt und Beeren
- Haferflockenkekse
- Apfel und Nüsse
- Wasser trinken
- Gemüsesticks
- Vollkornbrot + Käse

Lebensordnung

- To-Do klein halten
- Handy Auszeit vor dem Schlafengehen
- Regelmäßige Schalfenszeiten
- Kleine Pausen
- Mini Morgenroutine

Bewegung

- Mini Sonnengruß
- 1 - 2 Minuten Miniaktivierung
- Frischluft Kurzpause
- Fersen heben und senken

- Flott 2 Minuten gehen – aktiviert Energie.
- Treppen steigen statt Lift – Mini-Power.
- 5 Atemzüge draußen – macht wach.
- 20-Sekunden-Stretch – sofort leichter.
- Fersen heben/senken – Kreislauf boost.

Kräuter

- Rosmarin reiben - regt Kreislauf an
- Pfefferminze riechen
- Melissentee - klar & ruhig zugleich

Wasser

Venenleiden

- Kalter Schenkelguss
- Wassertreten
- Nasse Strümpf - kalt

Einschafschwierigkeiten

- Nasse Strümpfe
- Wassertreten
- Leibwaschung
- Lendenwickel

Müdigkeit

- Trockenbürsten
- Armbad kalt
- Armguss kalt

Kreislaufstörungen

- Wechselknieguss
- Wechselarmbad
- Wechselfußbad
- Wechselarmbuss

Erschöpfung

- Trockenbürsten
- Leibwaschung
- Taulaufen
- Wassertreten

Kopfschmerzen

- Termperaturansteigendes Fußbad
- Wechselarmguss
- Knieguss
- Wechselarmbad
- Trockenbürsten