

GANZHEITLICHE ANSÄTZE ZUR UNTERSTÜTZUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

Ernährungsbasierte Tipps für
eine starke psychische
Gesundheit

<input type="radio"/>	Apfelessig
<input type="radio"/>	Leinöl
<input type="radio"/>	Magnesium
<input type="radio"/>	Eisen
<input type="radio"/>	Calcium
<input type="radio"/>	Vitamin D
<input type="radio"/>	Vitamin B
<input type="radio"/>	(Tiefkühl-)Beeren
<input type="radio"/>	Vitamin C + Zink
<input type="radio"/>	Kresse + Kräuter (Chinakohl, Mangold, Rote Beete, Spinat, Chicoree, Gartensalat, frische Petersilie, Römersalat, Blattkohl)
<input type="radio"/>	Viel Trinken

Körperliche Strategien zur
Förderung der psychischen
Gesundheit

<input type="radio"/>	4 -7 - 8 Atem-Methode
<input type="radio"/>	Ganz tie ein- & ausatmen
<input type="radio"/>	Abends warm duschen
<input type="radio"/>	Binaurale Beats anhören
<input type="radio"/>	15 Minuten Spaziergang (am Besten in der Sonne)
<input type="radio"/>	Meditation
<input type="radio"/>	Sport
<input type="radio"/>	Tagebuch führen
<input type="radio"/>	Ausreichend Schlaf
<input type="radio"/>	Pflanzliche Tees (Baldrian, Kamille, Lavendel)
<input type="radio"/>	Pflege sozialer Kontakte
<input type="radio"/>	Dankbarkeitsübungen