
Vegan-Fitness-Mentor Christian Wenzel: So hältst du dich zuhause während der Corona-Krise fit

Veröffentlicht am: 22.04.2020, 12:05

Pressemitteilung von: **The Local Water** // Stefan Mellin

Ein starkes Immunsystem ist in Zeiten von Corona viel Wert. Doch wie hält man sich fit, wenn man den Großteil seiner Zeit zuhause verbringen muss. Wir haben zusammen mit Bestseller-Autor und Gesundheits-Experte Christian Wenzel (Blog: vegan-athletes.com) ein paar einfache Tipps zusammengestellt.

Ausreichend Wasser trinken

Viele "hamstern" derzeit Mineralwasserflaschen aus dem Supermarkt, so dass der Getränkeindustrie das Leergut ausgeht. Dabei ist das gar nicht nötig, denn die beste Trinkwasserquelle hast du zuhause. Corona-Viren sind in unserem Trinkwassernetz nicht überlebensfähig. Täglich sollte man mindestens zwei Liter Wasser zu sich nehmen, Christian Wenzel schwört dabei auf gefiltertes Leitungswasser: "Reines Leitungswasser optimiert den Abtransport von Schadstoffen aus deinem Körper und steigert deine Energie und Leistungsfähigkeit. Ich habe sogar zwei Wasserfilter im Haus. Einen 8-stufigen Hauptfilter, von dem ich Trinkwasser zapfe, und einen Auftischfilter von The Local Water direkt am Wasserhahn für Wasser zum Kochen und schnellem Durstlöschen. Dieser entfernt z.B. Medikamentenrückstände, Hormone, Mikroplastik und Schwermetalle aus dem Wasser und ist für die meisten Zwecke völlig ausreichend."

Viel Gemüse essen

"Neben sauberem Wasser ist die Ernährung ein Grundpfeiler von Gesundheit, Fitness und jungem Aussehen. Ich selbst ernähre mich ausschließlich vegan und war seit ca. sieben Jahren nicht mehr krank. Wer viel Gemüse und Obst isst, nimmt zahlreiche Spurenelemente, Vitalstoffe und Vitamine zu sich und stärkt sein Immunsystem?, weiß Christian Wenzel, der im Speziellen grüne Smoothies und Säfte empfiehlt. Ein noch größerer Fan ist der Gesundheitsberater aber von Wildkräutern wie Brennnesseln, Löwenzahn und Minze, aufbereiteter Vogelmirre oder auch Gänseblümchen: "Besonders die Pflanzen, die in der Wildnis über vier Jahreszeiten überleben, sind resistent und machen dich stark.?"

Morgens kalt duschen

"Ich dusche täglich maximal eine Minute und zwar kalt. Dadurch wird dein Immunsystem gestärkt und dein Stoffwechsel kommt in Gange", so Christian Wenzel. Übrigens: Wer täglich kalt duscht und nicht badet, spart eine Menge Wasser und Kosten.

Auch in Quarantäne in Bewegung bleiben

Solange es nicht verboten ist, sind regelmäßige Spaziergänge oder Joggingläufe unter Beachtung der Sicherheitsabstände empfehlenswert um das Immunsystem in Schuss zu halten. Für die Bewegung zuhause sind Fitness-Apps eine gute Möglichkeit: "Es gibt Apps wie z.B. die von Freeletics, die neben Trainingsprogrammen auch Ernährungstipps, viel Wissen zum Thema mentale Stärke als auch einen persönlichen Coach anbietet. So kann man daheim auch ohne Equipment professionell trainieren?", rät Wenzel. Auf seinem Podcast (vegan-athletes.com/podcast) erläutert "#MrBroccoli?" übrigens nicht nur die Funktion der Fitness-App im Detail, er gibt seinen Hörern dort auch zahlreiche weitere Gesundheitstipps zur Meisterung der Corona-Krise mit auf den Weg.

Mentale Stärke fördern

Gerade die jetzige Zeit bringt für viele große psychische Belastungen mit sich. Um mental stabil zu

bleiben, empfiehlt Christian Wenzel regelmäßige Auszeiten im Wald: "Ich gehe täglich eine Stunde in den Wald und manchmal mache ich noch eine kleine Radtour zusätzlich.? Darüberhinaus hat er noch weitere Tipps: "Wenn du dich mal unglücklich fühlst, dann schreibe drei Dinge auf, die dich im Moment glücklich machen. Auch gut: Mache Überkreuz-Bewegungen mit deinen Händen, das verbindet die rationale mit der kreativen Gehirnhälfte und hilft dir, dich mehr auf Lösungen statt auf Probleme zu konzentrieren.?"

Hamburg, den 16.04.20

Anmerkung: BU: Bestseller-Autor und Gesundheits-Experte Christian Wenzel
Bildnachweis: Momentesammler Patrick Reyman

Pressekontakt

Herr Stefan Mellin
Pressesprecher

The Local Water
Sorthmannweg 20
22529 Hamburg, Germany

Telefon: +49 (0) 40 2263252 0
E-Mail: presse@thelocalwater.com
Website: <https://www.thelocalwater.com/de>

Firmenportrait

The Local Water ist ein junges Unternehmen straight from Hamburg-Eimsbüttel, das die Menschen dafür begeistern möchte, mehr Leitungswasser zu trinken. Im Showroom im Sorthmannweg kann man sich die patentierten Wasserfilter aus gebackenen Kokosnussschalen des Startups anschauen oder aus den stylishen und wiederbefüllbaren Glasflaschen das lokal gefilterte Wasser probieren.

The Local Water bietet ein umweltbewusstes, gesundes und einfach cooles Gesamtkonzept, sich sein Wasser zuhause selbst herzustellen und liefert damit eine großartige Antwort auf den weltweiten Plastikflaschen-Wahnsinn.

Der Verkauf der Produkte findet vorrangig im Online-Shop statt, ist aber gerade genügend Ware im Showroom auf Lager, dann kann man sich mit etwas Glück seinen neuen Wasserfilter auch direkt mitnehmen.

Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Pressportal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Pressportal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.io/haftungsausschluss>