Während der Quarantäne und der sozialen Distanzierung gesund bleiben

In einer Welt, in der die "neue Normalität" alles andere als das ist, wollen wir eine Quelle des Trostes sein. Überall auf der Welt erleben wir alle ein unterschiedliches Maß an sozialer Distanzierung oder Quarantäne. Wir sind als globale Gemeinschaft dabei. Da sich die meisten von uns noch nie zuvor mit so etwas befasst haben, werden hier einige Ratschläge, Informationen, Ressourcen, Rezepte usw. angeboten, um dies zu bewältigen und um das Beste herauszuholen und noch besser aus dieser Zeit herauszukommen.

Der Bluttypen Ernährung folgen

Egal, ob man gerade mit der Bluttypen Ernährung begonnen hat oder schon seit Jahren folgt, esst immer richtig für den eigenen Typ. Wir befinden uns in einer schwierigen und unsicheren Zeit und die Erhaltung der eigenen Gesundheit und die Gesundheit der Familie hat Priorität. Man sollte darauf achten, die Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, die die meisten Vorteile bieten, um das Immunsystem zu stärken. Die D'Adamo Webseite und Blog, ebenso wie meine eigene verfügen über viele wertvolle Ressourcen, um auf dem Laufenden zu bleiben. Wer gerade erst mit der Ernährung begonnen hat, hier sind einige Tipps und Tricks (https://www.4yourtype.com/blog/tips-tricks-for-starting-the-blood-type-diet/). Wenn im Haushalt Kinder leben, hier sind einige großartige Informationen (englische Version(https://www.4yourtype.com/blog/the-blood-type-diet-kids/) (deutsche Version (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/blog/blog3/btd-kinder/) für Kinder und ihre Ernährung. Das typgerechte Essen kann auch helfen, mit Stress umzugehen (englische Version (https://www.4yourtype.com/blog/best-ways-to-personalize-your-diet-for-stress-management/), (deutsche Version (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/blog/blog3/stressbew%C3%A4ltigung/) während man dieser Tage zu Hause festsitzt.

Ideen für Mahlzeiten / Ideen für die Zubereitung von Mahlzeiten

Eine gute Beschäftigung, wenn man längere Zeit zu Hause ist, ist die Möglichkeit, Mahlzeiten zuzubereiten und für sich und die Familie zu kochen (versuchen immer den Silberstreifen am Horizont zu finden!).

Hier gibt es viele Rezepte, die für alle Typen geeignet sind D'Adamo Blog (https://www.4yourtype.com/blog/tag/Recipes) oder Rezeptblog 4blutgruppen-iss-was-du-bist (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/), D'Adamo App (https://www.4yourtype.com/the-blood-type-diet-app/) und es gibt noch die Möglichkeit der bluttypenspezifischen Kochbücher (https://www.4yourtype.com/cookbooks/), 4 Blutgruppen – Das große Kochbuch (https://amzn.to/3aJb9P4). Hier sind einige Empfehlungen für Mahlzeiten, die ganz einfach zu Hause zubereitet werden können:

Frühstück

Overnight oats (https://www.4yourtype.com/blog/overnight-oats-right-4-all-blood-types/)

Heart breakfast omelet (https://www.4yourtype.com/blog/hearty-breakfast-omelet-recipe-eat-right-4-your-type/)

Green Smoothies (https://www.4yourtype.com/blog/blood-sugar-balancing-green-smoothies-for-each-blood-type/)

Rührei mit Zucchini (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/fr%C3%BChst%C3%BCck/r%C3%BChrei-mit-zucchini/)

Golden Porridge (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/fr%C3%BChst%C3%BCck/golden-porridge/)

Powerbeerenmix (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/getr%C3%A4nke/powerbeerenmix/)

Mittagessen

Salad jars (https://www.4yourtype.com/blog/salad-jars-right-4-all-blood-types/)

Quinoa Salmon Salad (https://www.4yourtype.com/blog/quinoa-salmon-salad/)

Immune-Boosting vinaigrette (https://www.4yourtype.com/blog/immune-boosting-vinaigrette-right-4-all-types/)

Salat à la Caprese (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/vorspeisen/salat-%C3%A1-la-caprese/)

Winterbowl (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/hauptspeisen/winterbowl/)

Limetten Dressing mit Koriander (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/verschiedenes/limetten-dressing/)

Abendessen

Souper Food Soup (https://www.4yourtype.com/blog/souper-food-soup/)

Simple Salmon One-Skillet Dinner (https://www.4yourtype.com/blog/simple-salmon-oneskillet-dinner-eat-right-4-your-type/)

Homemade Pizza (https://www.4yourtype.com/blog/homemade-pizza-right-4-all-types/)

Brokkoli-Sellerie-Cremesuppe (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/vorspeisen/brokkoli-sellerie-cremesuppe/)

Putenschnitzel mit Zucchininudeln und Sellerie Pesto (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/hauptspeisen/putenschnitzel-mit-zucchininudel-alle-bg/)

Dinkelpizza (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/hauptspeisen/dinkelpizza-alle-bg/)

Snacks & Mehr

Golden Milk Latte (https://www.4yourtype.com/blog/golden-milk-latte-right-4-all-blood-types/)

White Bean Hummus (https://www.4yourtype.com/blog/white-bean-hummus-recipe-right-4-all-blood-types/)

Seed Crackers (https://www.4yourtype.com/blog/seed-crackers-right-4-all-types/)

Goldene Milch (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/getr%C3%A4nke/goldene-milch/)

Bärlauch Pesto (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/verschiedenes/b%C3%A4rlauch-pesto/)

Mandelbrot (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/verschiedenes/mandelbrot-glutenfrei/)

Übungen

Es ist wichtig während dieser Zeit auf den Körper zu achten, aber das kann schwierig sein, wenn unsere Zeitpläne aus dem Gleichgewicht geraten. Es stehen jedoch unzählige kostenlose Möglichkeiten für Workouts zu Hause mit wenig oder keiner Ausrüstung zur Verfügung. YouTube und Apps bieten eine Vielzahl von Workouts mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden für alle Bluttypen und für alle Altersgruppen. In dieser Zeit ist es auch wichtig, die Kinder aktiv zu halten. Es gibt viele Videos und Tutorials für Kinderübungen, wie dieses (https://preschoolinspirations.com/kid-yoga-videos/?fbclid=IwAR3bTHwxdLZlcAIPH-sHPTe-YgLBTEC0BLy8esOHTTtyslhfyT810D_ihUQ).

Während wir zu Hause festsitzen, können wir trotzdem die Natur nutzen. Draußen ein Spiel zu spielen, joggen oder Fahrrad fahren sind immer noch praktikable Möglichkeiten, um Sport zu treiben. Es stehen auch Parks und Wanderweg zur Verfügung. Halten Sie jedoch Abstand zu anderen Personen und waschen Sie sich häufig die Hände.

Denkt daran typgerecht zu trainieren (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/blog/blog1/sport/), um erhöhten Stress zu vermeiden:

- Typ A - Yoga + Tai Chi (Videos auf YouTube; Für Tai Chi und Qi Gong ist der Kanal von Art of Tai Chi Chuan (https://www.youtube.com/user/artoftaichichuan) sehr empfehlenswert)
- Typ 0 – Höhere Intensität (drinnen) - Kniebeugen, Ausfallschritte, Planks, Liegestütze, HIIT, etc. draußen – Fahrrad fahren/Joggen in wenig frequentierte Bereiche
- Typ B & AB – Fahrrad fahren/Joggen/Wandern in wenig frequentierte Bereiche

Eine Pause von den Nachrichten machen

Die Berichterstattung über das Virus erfolgt praktisch ununterbrochen und obwohl es wichtig ist, sich über den Zustand der Welt im Klaren zu sein, kann dies den emotionalen, mentalen und physischen Zustand beeinträchtigen. Wenn man mindestens für ein paar Stunden, wenn nicht sogar einen ganzen Tag, eine Pause einlegt, kann das den Stress senken und es erlauben sich auf sich selbst und die eigenen Familien zu konzentrieren.

Wenn auf Nachrichtenquellen zugegriffen wird, soll sichergestellt sein, dass die Informationen, die man erhält, von Experten und Studien stammen, die nicht vom Hörensagen in den sozialen Medien geteilt werden. Dieser Artikel (https://www.4yourtype.com/blog/eleven-easy-things-to-do-for-coronavirus-prep/) beschreibt Möglichkeiten, wie man sich und die Familie vorbereiten kann. Wer aktuelle und geprüfte Informationen wünscht, kann der Facebook-Seite von Dr. D'Adamo folgen Journal Club with Dr. D'Adamo (https://www.facebook.com/groups/dadamopodcasts/). Wer keinen Facebook Account hat, kann auch dem ständig aktualisiertem Covid-19 blog (https://dadamo.com/dangerous/category/covid19/?fbclid=IwAR0koUiVrSH8QXJgNuLjSj6aaN1z7IJREipSH9CB69FrKvFhGDgygdu9MPU) folgen

Gute Schlafgewohnheiten

Eine gute Nachtruhe ist entscheidend, um nicht krank zu werden und gut mit Stress umgehen zu können. Bei allem, was zurzeit vor sich geht, kreisen viele unserer Gedanken und es kann schwierig sein, sie gehen zu lassen und einzuschlafen. Gute Schlafhygiene und Meditation vor dem Schlafengehen können helfen, unseren Körper und unseren Geist zu beruhigen. Hier (https://www.4yourtype.com/blog/heart-meditation/) ist ein Artikel von Martha über Meditation zum Schlafen.

An einem Hobby arbeiten

Einer der Vorteile, zu Hause zu bleiben, ist, dass wir mehr Zeit haben. Mehr Zeit mit unseren Lieben und mehr Zeit für uns. Das Starten eines Hobbys, das man schon immer mal ausprobieren wollte oder dass man früher geliebt hat, für das aber die Zeit gefehlt hat, kann eine großartige Möglichkeit sein, Langeweile und Stress zu bekämpfen sowie neue Fähigkeiten zu

verbessern oder zu erlernen. Beispiel sind: den Garten vorbereiten, kreativ sein, ein Instrument üben, Stricken lernen, Projekte unterbringen, organisieren, Frühjahrsputz usw.

Lerne etwas Neues

Wenn zusätzlich Zeit ist, kann man diese nutzen, um den Geist zu trainieren. Wenn etwas Neues gelernt wird, bleibt das Gehirn aktiv und aufmerksam. Es gibt unzählige großartige Dokumentationen und Doku-Serien auf Streaming Kanäle sowie auf YouTube. Zu fast jedem Thema können E-Book heruntergeladen werden. Es gibt viele kostenlose Apps und Websites, mit denen man kostenlos ein Instrument oder eine Sprache lernen kann. Viele Universitäten bieten kostenlose Kurse an (https://www.freecodecamp.org/news/ivy-league-free-online-courses-a0d7ae675869/?fbclid=IwAR3cuUXiDm-KcrTDew6ep4jQY9WUX39cZ0xhMkGfF6fxAeLi15Qp1OI-hKw), Museen bieten virtuelle Führungen an (https://my.matterport.com/show/?m=FDgnLfcDai9), Broadway sendet Auftritte online (https://www.playbill.com/article/15-broadway-plays-and-musicals-you-can-watch-on-stage-from-home?fbclid=IwAR12uvRT5CRExcVBW4Al5rjgA-aWf3MyTXqeC5Lz4YpHedYrMyDmEOc2kgw) und sogar die Metropolitan Opera bietet kostenlose virtuelle Konzerte an (https://operawire.com/metropolitan-opera-to-offer-up-nightly-met-opera-streams/)! Für alle die neugierig sind, warten im Internet endlose Informationen.

Mit Meditation beginnen

Meditation hat viele Vorteile für Körper und Geist, von denen der größte der Umgang mit Stress ist. Tipps zum Starten einer Meditationspraxis, kann man sich diesen Artikel anschauen (https://www.4yourtype.com/blog/5-steps-to-starting-a-meditation-habit/). Webseiten, Apps und YouTube bieten geführte Meditationen und Meditationshilfe. Calm.com (https://www.calm.com/blog/take-a-deep-breath) ist eine großartige Ressource für Meditation und bietet kostenlose geführte Meditationen und Tipps.

Die Einsamkeit bekämpfen

Gibt es Freunde oder Verwandte, die alleine leben? Oder verlässt man sich auf Besuche von Angehörigen für ein soziales Leben? Einige machen gerade eine sehr schwere Zeit durch. Mit einem Anruf oder einem geplanten Video-Chat, kann man sie abholen. Die Isolierung kann sehr schwierig sein. Regelmäßig bei den Lieben melden.

Selbst Gruppenanrufe oder Video-Chats können das Gefühl vermitteln, physisch mit Freunden zusammen zu sein. Videokonferenzplattformen wie Zoom (https://zoom.us/) verzichten auf Einschränkungen wie Fristen und Gebühren, um Menschen die Möglichkeit zu geben, mit anderen in Kontakt zu treten. Netflix Party (https://www.usatoday.com/story/entertainment/tv/2020/03/17/coronavirus-netflix-party-lets-friends-do-movie-nights-quarantine/5072347002/?fbclid=IwAR3WptQWjnGVyyls6ScyxCAzGiX2b1PH0KYd49KyE4za0upPx--ALQ2WYBs) ist eine weitere Möglichkeit, mit der man Filme mit Freunden, aus deren zu Hause heraus, ansehen kann.

Seid geduldig miteinander

Enge Räume über längere Zeiträume können selbst die besten Beziehungen erschweren. Jetzt sollte man sich Zeit nehmen, um wirklich Geduld zu üben. Auf ein gesundes Raumniveau achten, zu halten und Pausen voneinander machen. Wenn man gereizt ist, einen Schritt zurücktreten und spazieren gehen oder in einen anderen Raum gehen und sich auf etwas anderes wie z. B. ein Buch oder entspannende Musik konzentrieren. Eine andere Möglichkeit wäre Meditation zu üben (https://www.4yourtype.com/blog/5-steps-to-starting-a-meditation-habit/), das kann sehr vorteilhaft sein.

Einen Tagesablauf erstellen

Das Erstellen und Festhalten an einer täglichen Routine / einem Zeitplan kann zu einer gewissen Normalität der Zeit zu Hause führen und einen Teil des täglichen Chaos vermeiden. Es gibt online viele Beispiele, die normalerweise darauf zugeschnitten sind, Kinder zu organisieren und zu unterhalten. Pinterest ist auch eine sehr gute Möglichkeit für Bildung und Aktivität für Kinder, wie diese niedliche Schnitzeljagden (https://buggyandbuddy.com/30-free-printable-scavenger-hunts-for-kids/?fbclid=IwAR176kGZmZxF8WcnwR31Op1cidl2w74bL8VhTnTzyojZmaSzggtkLl_82T8).

Hier ist ein Beispiel für einen Zeitplan, den man an die eigenen spezifischen Bedürfnisse und Leben anpassen kann:

Staying Sane During Quarantine & Social Distancing

7am	Wake up, mentally prepare for the day	Lemon water, Morning yoga, stretching, meditation, shower, make the bed
8am-9am	Morning walk, eat breakfast, green tea/coffee	Solo or family walk, walk the dog
9am-10am	Meal prep for the day	Don't forget to add in extra beneficials for your blood type
10am-11am	Household chores	Wipe down surfaces, put clothes away, sweep/vacuum, laundry, load/unload dishwasher, meal prep
11am-12pm	Self enrichment	Watch a documentary on something you don't know much about, listen to an informative podcast, read nonfiction, learn/practice an instrument, learn something new
12:30pm	Lunch	
1pm-2:30pm	Hobby time	Practice your hobby or learn a new hobby
2:30pm-4pm	Recharge time	Have some green tea/coffee, check emails, check in with friends, check in with yourself, afternoon meditation
4pm-5pm	Get outside	Walk the dog, jog, hike, bike, play outside with your kids
5pm-6:30pm	Dinner & clean up	
6:30-9pm	Free time	TV, call/video-chat with a loved one, read
9pm-10pm	Sleep preparations & bedtime	Wash face/brush teeth, Meditation, reading, journaling

D'ADAMO
PERSONALIZED NUTRITION®

5 Schritte zum Starten einer regelmäßigen Meditation

Dr. D'Adamo schlägt seinen Patienten seit Beginn seiner medizinischen Tätigkeit eine tägliche Meditation vor. Er wusste, dass seine Patienten, die regelmäßig oder teilweise meditierten, gesünder wirkten als seine Patienten, die dies nicht taten. Nun, eine Studie (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29616846) der Harvard Medical Schule entdeckte, dass Meditierende und auch andere Entspannungsmethoden aktivere „Gene zur Bekämpfung von Krankheiten" hatten als diejenigen, die keine Form der Entspannung praktizierten.

Die Wissenschaftler von Harvard fanden heraus, dass Gene, die vor Störungen wie Bluthochdruck, rheumatoider Arthritis, Unfruchtbarkeit und Schmerzen schützen, eingeschaltet waren. Das, was Forscher glauben, ist ein Phänomen, das genauso stark ist wie jedes Arzneimittel . . . ohne die Nebenwirkungen.

Möchtest du mit einer täglichen Meditation beginnen? Hier sind ein paar Tipps, um den Einstieg zu erleichtern.

1. **Zeit nehmen**
   Jeden Morgen 10 Minuten Zeit nehmen, wenn man aufwacht für eine Meditation. Viele Menschen empfinden den frühen Morgen als die ideale Zeit, um zu meditieren – andere Personen im Haus schlafen möglicherweise noch, daher ist es ruhig und man befindet sich noch nicht in voller Aktivität. Daher ist es etwas einfacher, die Gedanken zu beruhigen.
2. **Einen ruhigen Ort finden**
   Ein Zimmer oder einen Ort im Freien suchen, an dem man nicht gestört werden kann und diesen Platz als den eigenen beanspruchen. Den Familienmitgliedern erklären, dass man nicht gestört warden möchte.
3. **Es sich bequem machen**
   In eine bequeme Position setzen, vielleicht ist dies der traditionelle Lotussitz, oder auf eine andere Weise, die der Körper als angenehm empfindet. Sich ausruhen und die Hände und den Kiefer entspannen – sicherstellen, dass nichts im Körper angespannt ist.

4. **Atmen**
   Die Augen schließen. Tief durch die Nase einatmen, die Lungen vollständig füllen und dann die Luft gleichmäßig aus dem Mund ausatmen. Auf diese Weise 10 Mal tief durchatmen und sich dabei jedesmal auf den Atem konzentrieren.
5. **Fokus**
   Einige Menschen bevorzugen es, ein Mantra zu singen, wenn sie meditieren und andere bevorzugen es, sich auf ein Bild zu konzentrieren, das sie entspannt. Stellt euch einen Wasserfall vor – stellt euch den Wasserfall vor, hört das Geräusch, riecht das süße Wasser und spürt den Sprühnebel auf dem Gesicht. Stellt euch vor, der Wasserfall wäscht den ganzen Stress im Leben weg, trägt ihn stromabwärts und lässt einem leicht und entspannt fühlen.

Jeder und jede kann Meditation üben. Es kann praktisch überall und jederzeit von Menschen jeden Alters durchgeführt werden. Es kann besonders für Kinder von Vorteil sein, sich zu verbessern emotionale Intelligents (https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Abstract/2003/07000/Alterations_in_Brain_and_Immune_Function_Produced.14.aspx) und kann die Aufmerksamkeitsspanne erhöhen (https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053810010000681). Das tägliche Üben von Achtsamkeit ist eine großartige Angewohnheit, wenn man eine bessere geistige und emotionale Gesundheit haben und die Lebensqualität verbessern möchte.

Broccoli & Northern Bohnen Suppe | Passend für alle Typen

Diese einfache und beruhigende Suppe kann leicht für alle zubereitet werden. Es ist eine nahrhafte Mahlzeit, wenn man von zu Hause aus arbeitet! Weitere nahrhafte Rezepte wie dieses gibt es in diesem Buch von Peter D'Adamo 4 Blutgruppen – Das große Kochbuch.

6 Portionen

Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Tasse weiße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Köpfe Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Dose (15 Unzen) Northern Bohnen abgetropft und abgespült
- 2 Tasse Gemüsebrühe
- 4 Zweige frischer Thymian
- Meersalz nach Geschmack
- ¼ Tasse Pinienkerne*

**Bluttyp B (Sekretor und Nicht-Sekretor) tauschen gegen gehackte Mandeln oder Walnüsse

Zubereitung:

1. 2 TL Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebel 5 bis 6 Minuten anbraten.
2. Holzige Teile (vom Stiel) abschneiden und wegwerfen. Brokkoli grob hacken.
3. Zu den Zwiebeln den Brokkoli mit dem Knoblauch, Bohnen, Brühe und Thymian dazugeben. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse zart ist und leicht mit einer Gabel durchstochen werden kann, aber nicht auseinanderfällt
4. Supp emit einem Stabmixer oder portionsweise in einem Blender pürieren. Die Suppe sollte dick und cremig sein, aber leicht vom Löffel ablaufen. Mit Wasser oder zusätzliche Brühe dazugeben, wenn die Konsistenz dünner sein sollte. Mit Meersalz abschmecken.
5. Den restlichen Tl Olivenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Pinienkerne 2 bis 3 Minuten lang rösten bis sie goldbraun sind.
6. Suppe heiß servieren, mit den gerösteten Pinienkerne als Topping.*

Einfache Alternativen | Passend für alle Typen:

Bohnen & Hülsenfürchte:

- Cannellini Bohnen
- Northern Bohnen
- Erbsen
- Weiße Bohnen

Nüsse & Toppings:

- Walnüsse
- Mandeln
- Chia Samen
- Leinsamen
- Hanfsamen
- Pecannüsse
- Macadamia Nüsse

Grünes Gemüse:

- Broccoli
- Zucchini
- Staudensellerie
- Grünkohl

Anmerkung: Der Newsletter setzt sich aus Artikeln der D'Adamo Blogseite zusammen (https://www.4yourtype.com/blog/). Der Newsletter enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr und Sicherheit übernehmen. Für die Inhalte und Sicherheit der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung von mir auf ein Sicherheitszertifikat und Rechtsverstöße überprüft. Rechtwidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente Kontrolle ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechts- und Sicherheitsverletzung nicht zumutbar. Links die kein Sicherheitszertifikat enthalten werden von mir gekennzeichnet, der Link wird in Rot dargestellt. Ich nehme am Amazon EU-Partnerprogramm teil. In diesem Newsletter sind Links zu Amazon eingebunden, weitere Informationen dazu finden Sie hier: https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/impressum/datenschutz/. Isabella Groß-Dietzel, April 2020.