

Positiv denken auch in Krisenzeiten

Das Coronavirus hat unser Leben massiv verändert. Viele Menschen arbeiten im **Homeoffice**, leben in Quarantäne oder sind gar gänzlich isoliert. Diese **Tipps** können Ihnen das Leben in der schweren Zeit leichter machen.

Natürlich ist es wichtig, sich über den aktuellen Stand der Krise zu informieren. Aber lassen Sie sich von den vielen negativen Meldungen in den Medien auch nicht verrückt machen.

Positiv denken



Nutzen Sie die Kraft der positiven Gedanken. Hier einige Beispiele:

Machen Sie sich Mut



Eine einfache Methode, sich selbst aufzumuntern, ist das Aufsagen von kraftvollen Sätzen wie beispielsweise „Ich schaffe das“, „Kopf hoch“ oder „Jetzt erst recht“. Und wenn Ihnen alles zu viel wird, dann hilft Ihnen vielleicht folgender Satz:

„Ganz ruhig, das geht alles vorüber!“

Positives verstärken

In Stresssituationen bleibt oft wenig Zeit für schöne Dinge. Ein **positiver Tagesrückblick** macht sie einem wieder stärker bewusst. Notieren Sie, was Ihnen guttut, was Sie pflegen und weiter ausbauen möchten. Es ist wichtig, die **eigenen Batterien** aufzuladen. Jedes positiv empfundene Erlebnis oder ein gutes Gespräch tragen dazu bei.



Vielleicht ist genau jetzt der Zeitpunkt gekommen, ein **Tagebuch** zu führen. Generell: Nutzen Sie die Zeit zu Hause, um etwas zu tun, was Sie schon immer machen wollten: alte Fotos sortieren, ein Bild malen oder einen Brief schreiben!

Einsamkeit bekämpfen



Die derzeitige Situation ist belastend und für viele beängstigend. Halten Sie Kontakt zu Freunden und Familie: per Telefon, Mail oder Chat. Dieser Austausch hilft, um auf positivere Gedanken zu kommen.

Hilft dies nicht oder tritt gar eine depressive Verstimmung ein, sollten Betroffene nicht zögern, sich professionelle Hilfe zu holen. Kontaktieren Sie telefonische **Seelsorge-Einrichtungen**. Vor allem die Kirchen halten eine Vielzahl von Angeboten bereit.

Wer in Quarantäne arbeitet oder gar infiziert ist, für den gibt es auch die Möglichkeit von **Videochats**.

Fitnessprogramm für zu Hause



Drei Anregungen, wie Sie sich auch daheim mit einfachen Mitteln fit halten können.

Tageslicht stärkt

Gehen Sie – so oft wie möglich – an das Fenster, auf den Balkon oder in den Garten. **Sonnenlicht** kurbelt die Produktion des stimmungsaufhellenden Hormons Serotonin an. Ein weiterer Vorteil: Mithilfe der UV-Strahlen kann der Körper das lebensnotwendige Vitamin D bilden, das für den Knochenbau und für die Kräftigung der Muskulatur extrem wichtig ist.

Wasserflaschen als Hantel

Anstelle von Hanteln eignen sich zum Muskeltraining auch gewöhnliche **Plastikflaschen**, die mit Wasser oder Vogelsand gefüllt werden können.

Eine gute Übung zur Stärkung des Oberkörpers:

Heben Sie die Flaschen mit gestreckten Armen seitlich bis zur **Schulterhöhe**. In dieser Position die Arme nach innen und außen drehen. Wiederholen Sie die Übung je nach Fitness mehrfach.

Wichtig:

Starten Sie langsam, und übertreiben Sie nicht!

Isometrische Übungen

Diese Trainingsvariante – das An- und Entspannen von **Muskelgruppen** – ist in nahezu jeder Lebenssituation möglich.

Ein Beispiel: Pressen Sie Ihre Handflächen vor der Brust gegeneinander, und lösen Sie die **Spannung** nach etwa zehn Sekunden. Mehrere Wiederholungen schließen sich an. Auf diese Weise können Sie fast alle Muskelgruppen des Körpers aktivieren.

Weitere Workout-Anleitungen mit Videos finden Sie online unter

www.apotheken-umschau.de/Sport



Interessieren Sie sich für fundierte und seriöse Informationen zum Thema Coronavirus? Dann abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter www.apotheken-umschau.de/newsletter



Wir bieten ab sofort einen täglichen Corona-Podcast **Klartext Corona**. Gut verständliche und aktuelle Informationen in dieser besonderen Zeit.

Zu hören unter: www.gesundheit-hoeren.de und überall wo es gute Podcasts gibt.

Arbeiten im Homeoffice



Struktur schaffen

Wenn Sie zu Hause arbeiten (müssen), ist diese Situation für Sie vielleicht ungewohnt. In einem solchen Fall ist es ratsam, klare **Strukturen** zu schaffen und sich an einen festen Tagesrhythmus zu halten.



Stehen Sie zur gleichen Zeit auf wie gewohnt, und nehmen Sie sich für jeden Tag konkrete Aufgaben vor. Strukturieren Sie Ihren **Tagesablauf**, und bleiben Sie per Telefon oder Videokonferenzen im regen Austausch mit Ihren Kollegen.

Wichtig: Planen Sie Pausen ein!

Gesunde Ernährung

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Gemüse und viel frischem Obst. Diese liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe, um fit und gesund zu bleiben.

Anregungen dazu finden Sie unter:

www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung



Ebenfalls auf dem **Speiseplan** sollten stehen: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und wenn möglich Fisch. Es ist ratsam, täglich mindestens eineinhalb Liter Flüssigkeit – idealerweise Wasser oder ungesüßten Tee – zu trinken.

Ihre Apotheke kann Sie dazu beraten.

Achtsam leben



Profitieren Sie von den Möglichkeiten der Achtsamkeit. Zwei Atemübungen, die Ihnen helfen, besser durch den Tag zu kommen.

Bewusst atmen

Atmen Sie konzentriert durch die Nase in den Bauch und später auch in den **Brustraum**. Eine Hand auf dem Bauch hilft, das Heben und Senken der Bauchdecke zu spüren und zu beobachten, wie der **Luftstrom** in den Körper hinein- und wieder hinausströmt. Nehmen Sie sich dafür mindestens fünf Minuten Zeit.

Atmen zum Stressabbau

Besonders beruhigend kann es sein, wenn das **Ausatmen** länger andauert als das **Einatmen**. Atmen Sie auf vier Zähler ein und auf sechs aus. Beobachten Sie wie der Brustkorb sich hebt und senkt oder wie, der Luftstrom an Ihren Nasenflügeln entlangstreicht. Lenken Sie so einige Minuten Ihren Atem. Lassen Sie diesen **Rhythmus** wieder los, und beobachten Sie anschließend, wie der Atem frei fließt. Diese Übung eignet sich sehr gut in stressigen Phasen und zum Einschlafen.

Tipps für Entspannung und Wellness finden Sie online unter

www.apotheken-umschau.de/Entspannung

Wenn Sie sich krank fühlen, wählen Sie bitte die Gesundheitsnummer **1450**.

Allgemeine Fragen zum Coronavirus beantworten Ihnen ebenfalls rund um die Uhr die ExpertInnen der AGES unter **0800/55 56 21**.

Im Notfall erreichen Sie den Rettungsdienst europaweit einheitlich und kostenfrei aus dem Festnetz und jedem Mobilfunknetz unter der Telefonnummer **112**.

Ihr Apothekenstempel

Ausführliche Informationen über das Coronavirus finden Sie online unter

www.apotheken-umschau.de

APOTHEKEN
Umschau

Lesen, was gesund macht