

## Was Sie tun können, um sich sicherer und gesünder zu fühlen

Die Krise im Rahmen der Verbreitung des Corona-Virus ist ernst zu nehmen und fordert Respekt.

Obwohl wir alle wissen, dass es deutlich gefährlichere Viren und Bakterien gibt, ist die Angst vor diesem Virus und die allgemeine Verunsicherung inzwischen sehr groß. Dies hat entschieden mit der inzwischen herrschenden Ausnahmesituation zu tun und den vielen widersprüchlichen Informationen und Meinungen, denen jeder Einzelne ausgesetzt ist.

Man kann daher sagen: Es gibt eine hohe Ansteckungsgefahr für Angst und Kopflosigkeit. Die Ansteckungsrate hierfür ist aktuell deutlich höher, als für den Virus selbst.

Auch dem sozialen Miteinander kann geschadet werden, wenn wir uns zu sehr von der Angst infizieren lassen.

## Wie können Sie sich schützen, Ihr Immunsystem stärken und sich Beruhigung in unruhigen Zeiten ermöglichen?

1. Verringern Sie die Menge der Informationen: nur 1x täglich aus einer möglichst sachlichen Quelle z. B. Radio oder Podcast.
2. Nehmen Sie auch die guten Nachrichten bewusst wahr.
3. Nehmen Sie die Informationen und Empfehlungen seriöser Quellen ernst. Achten Sie gleichzeitig darauf, dass dies nicht zu einer Lähmung bei Ihnen führt, sondern zu Respekt. In stressigen Zeiten gibt es vier Reaktionsmöglichkeiten: Ohnmacht und Lähmung, Flucht, Angriff oder Gelassenheit und klarer Kopf.
4. Begrenzen Sie die Zeit, in der Sie sich mit dem Thema „Corona“ befassen: Lassen Sie sich nicht auf endlose Gespräche darüber ein. Statt im Internet oder Handy von einer Nachricht zur anderen zu scrollen, finden Sie aktiv andere Themen, die Sie auch interessieren und Freude machen.
5. Lenken Sie sich in guter Weise ab: Mal endlich aufräumen und ausmisten. Was Schönes kochen, Spiele spielen mit der Familie, Bücher lesen, Ausflug machen, Hobbies, Sport...
6. Nutzen Sie die erzwungene Entschleunigung zum Innehalten und Bilanz ziehen. Wofür haben Sie jetzt überraschend Zeit? Was wollten Sie schon immer mal machen? Wer und was ist Ihnen wirklich wichtig im Leben? Wer oder was soll Sie steuern? Welche Werte haben Sie?
7. Isolation ist ein Mittel, die Manipulierbarkeit eines Menschen zu erhöhen. Seien Sie sich dessen bewusst. Wer gut mit sich allein sein kann hat hier kein Problem, sondern freut sich vielleicht sogar daran. Alle anderen dürfen gute Gesellschaft genießen, das geht auch per Skype oder Telefon. Das stärkt das Gefühl von Freude, Dankbarkeit, Zufriedenheit und Sicherheit und ist somit stärkend für die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem.
8. Beteiligen Sie sich z.B. an sozialen Projekten zur Unterstützung der Schwächeren oder Gefährdeten. Das fördert das Gefühl von Zusammenhalt, Gemeinschaft und sinnvollem Handeln. Jetzt ist auch die Zeit neue Erfahrungen zu machen und trotz Kontaktreduzierung neue interessante und bereichernde Kontakte zu knüpfen.
9. Zusammenhalt stärkt den Einzelnen und die Gemeinschaft. Krisen dieser Art bringen das Schlechteste und Beste im Menschen zutage. Fördern Sie in sich und anderen das Beste.
10. Ein Abstand von zwei Metern ist ein guter Schutz gegen potentielle Ansteckung, vor allem, wenn der andere aktuell gesund ist. Halten Sie sich das vor Augen, wenn Sie anderen Menschen begegnen. Erlauben Sie sich und anderen Bewegungsfreiheit. Die Einschränkung des Grundrechts Bewegungsfreiheit muss nicht im gedankenlosen Gehorsam vollzogen werden. Sie soll eine sinnvolle Maßnahme zum gesundheitlichen Schutz vor Virusinfektion sein. Mehr nicht! Also lächeln Sie, wenn Sie jemandem begegnen.

11. Raus in die Natur: Sonnenlicht, selbst bei Wolken führt zu einer Aktivierung von Vitamin D-Bildung in der Haut. Der Wald hat eine natürliche Heilkraft, wie inzwischen wissenschaftlich erwiesen ist. Wenn wir unser Immunsystem stärken wollen, machen wir das am besten, indem wir mit der Natur in engen Kontakt gehen.
12. Nutzen Sie die Heilkraft der Natur. Die Wildkräuter beginnen zu sprießen und stärken das Immunsystem. Es gibt antiviral wirksame Lebensmittel z. B. Senf und Zwiebeln.
13. Zur Natur gehören auch Tiere. Wertschätzen Sie die Fähigkeit der Tiere im Hier und Jetzt zu leben und sich „keinen Kopp zu machen“.
14. Hilfreich können z.B. auch Yoga, Qigong und moderne Körpertherapietechniken. Hierbei besonders einfach und schnell erlernbar sind Atemtechniken zur Stärkung der Lunge und um Körper, Seele und Geist zu beruhigen. Auch mentale Techniken zum Stressabbau oder für die Stärkung des Wohlbefindens können guttun. Dazu kann auch beten gehören.
15. Hören Sie Musik, die Sie beruhigt oder fröhlich macht.
16. Singen, ein Instrument spielen und Tanzen stärkt nachhaltig das Immunsystem und das Gefühl von Freude und Sicherheit, genauso Lachen, Humor und Spiel.

**Unterstützen Sie Ihr Immunsystem aktiv. So haben Sie im Falle einer Infektion die besten Voraussetzungen, sie gut durchzustehen.**

**Lassen Sie sich nicht von Angst und Ohnmacht infizieren, sondern behalten Sie gesunden Respekt und Menschenverstand.**

**Bleiben Sie freundlich und offen.**