



Positiv denken auch in Krisenzeiten

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. 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**. 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.

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!

Fitnessprogramm daheim



Anregungen, wie Sie sich auch zu Hause 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.

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.

Ausführliche Informationen über das Coronavirus finden Sie online unter

www.apotheken-umschau.de



Lesen, was gesund macht