DER PARITÄTISCHE SACHSEN

WOHIN MIT DEN SPAGHETTI?

21. April 2020

Selbsthilfe neugedacht. Wie Sie sich in der Coronakrise weiterhelfen. Referentin Carolin Schulz gibt vier Tipps für gesunde Vorbeugung.

Ich gebe es zu, auch unser Essensvorrat daheim ist voller denn je - Nudeln, Kartoffeln, Tomatendosen. Nur frage ich mich, ob uns das in der Krise wirklich weiter hilft. Die Angst vor Krankheit und Tod wird damit sicherlich nicht gestillt.

Auf gesundheitsförderliches Verhalten wird derzeit sehr wenig in den Diskussionen eingegangen. Viren und Bakterien sind allgegenwärtig, nicht nur in Zeiten von Corona. Mit sinnvollen Maßnahmen lässt sich das Immunsystem stärken, der Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und vielleicht sogar die Infektion verhindern.

Vorbeugung statt Angst

Helfen Sie sich bewusst dabei, gesund zu bleiben? Selbsthilfe hat etwas mit Selbstverantwortung zutun. Wer für sich den eigenen Weg geht und dies auch mitteilt, kann anderen Menschen ein Vorbild sein und sie ermutigen, für sich selbst einzustehen. Helfen wird oft verwechselt mit der Hilfe für andere. Wie geht es eigentlich den anderen? Schauen Sie jedoch zuerst auf Ihre Gesundheit, und dann helfen Sie, wo es wirklich sinnvoll ist.

4 Gesundheitstipps in der Coronakrise

Wie können Sie sich selbst helfen, gesund zu bleiben oder wieder zu werden?

1. Vollwertige Ernährung

Essen oder fasten Sie sich gesund. Auch Heilkräutertees stärken die Atemwege und Immunabwehr

und sind eine wirkungsvolle vorbeugende Maßnahme vor Virusinfektionen. Gemüse und Obst sind die natürlichsten Nahrungsmittel. Achten Sie auf frische Zubereitung. Seltsamerweise sind die Regale in den Supermärkten mit Gefrier- und Konservennahrung leer, die Gemüse- und Obstbereiche quellen fast über.

2. Jeden Tag schwitzen

Bewegung heißt Leben. Kinder sind meist beweglicher als Erwachsene. Warum? Sie bewegen sich mehr! Nutzen Sie auch mal „kindliche“ Bewegungsformen:

- Hüpfen und Springen: Wann waren Sie das letzte Mal seilspringen?
- Tanzen: Tanzen Sie sich die Füße warm bei Radiomusik oder der Lieblingsmusik aus Ihrer Jugend!
- Joggen: Ein leichter Lauf durch einen Stadtpark oder den nächsten Wald stärkt Ihr Körpergefühl und erhöht das Wohlbefinden.

3. Atmung und Schlaf

Wer sich viel bewegt und tief atmet, kann besser schlafen. Gönnen Sie sich Ruhe und sorgen Sie für ein aufgeräumtes Schlafzimmer, und ein Bett, in dem Sie gerne schlafen.

4. Seien Sie ehrlich mit den eigenen Gefühlen und haben Sie Verständnis

Wenn Sie Angst haben, dann gestehen Sie sich diese ein. Ehrlichkeit befreit, sonst lassen Sie sich von der Angst kontrollieren. Haben Sie Verständnis für Menschen, welche die Krise anders bewerten als Sie. Jede*r hat seinen eigenen Entwicklungsweg und Herausforderungen zu meistern.

Zum Schluss: Vertrauen Sie Ihrem Selbst, und kaufen Sie das, was Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele gut tun. Nach der Krise freue ich mich auf eine Spaghettiparty mit der Familie und Freund*innen. Dann werden wir Gemeinschaft und unseren Wohlstand mehr zu schätzen wissen und der heimische Vorrat schrumpft wieder auf ein gesundes Maß zurück.

Die Autorin: Carolin Schulz ist Gesundheitsmanagerin. Für den Paritätischen Sachsen koordiniert sie die Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfeakademie Sachsen und schreibt rund um Achtsamkeit und gesunde Abgrenzung.

Kontakt:
Carolin Schulz
Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Selbsthilfeakademie Sachsen
0351 - 828 71 123
carolin.schulz(at)parisax.de

© 2025 Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen