

Tipps für Lockdown- & Quarantäne-Zeiten



Versorgen Sie sich gut


Gehen Sie **antizyklisch** zum Einkaufen, vermeiden Sie typische Stoßzeiten wie Schulbeginn, Mittagszeit und Feierabend.

Finden Sie jemanden, der im **Quarantäne-Fall** für Sie einkauft. Fragen Sie Familien- und Freundeskreis.

Kompletieren Sie Ihre Hausapotheke und sorgen Sie dafür, dass Ihre wichtigen Medikamente in ausreichender Menge vorrätig sind. Fragen Sie in der Apotheke nach einer Checkliste.

Überprüfen Sie Ihre **Vorräte**. Bevorzugen Sie sich mit gesunden Dingen, die Sie gern essen und die gut haltbar sind, wie z.B. Nudeln, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte im Glas. Kaufen Sie Brot, Fleisch und Fisch für 14 Tage und frieren Sie es ein.

Planen Sie Ihren Tag



Machen Sie sich Termine für Ihren Tagesablauf: Aufstehen, Frühstück, Zeitung lesen, Spazieren gehen, Mittagsschlaf, mit Freunden telefonieren, Hobbies nachgehen, Radio hören, und anderes mehr. 

Bleiben Sie in Bewegung

Gehen Sie **täglich an die frische Luft** – selbst wenn es nur der Garten oder Balkon ist. Wenn Sie einen Hund haben: Seien Sie froh! Wenn Sie keinen haben, begleiten Sie sich einen Nachbarn auf seinem Spaziergang.

Machen Sie täglich einige körperliche Übungen: Strecken, Dehnen, Kniebeuge, Arme über den Köpfe heben, Arme kreisen, auf der Stelle traben, etc.

Kaufen oder bestellen Sie sich etwas Wellness für zuhause: ein Fußbad und Fußcreme, eine Kurpackung für die Haare o.ä. können zu einem erholsamen Feierabend beitragen. Ihre Apotheke berät Sie gern!

Besonders beim Wechsel der Jahreszeiten freuen sich Körper und Seele über kleine Verwöhnprogramme – auch in der Apotheke finden Sie dazu viele Angebote.  

Gestalten Sie Ihre Zeit bewusst

Welche **Hobbys** haben Sie?

Was macht Ihnen **Freude**? Machen Sie eine Liste und tragen Sie Dinge, die Sie gern tun, in Ihren **Wochenplan** ein, wie z.B.: Handarbeiten, Malen, Fotoalben gestalten, Basteln, Musizieren, Heimwerken, oder anderes mehr.

Finden Sie in Zeitschriften oder im Internet **Inspirationen**.

Backen Sie **Plätzchen** oder probieren Sie ein neues Rezept aus.

Nehmen Sie sich jeden Tag 20 Min. Zeit zum **ausmisten** (Kammer, Kleiderschrank, Küche, Werkzeuge, Garage, Balkon, etc.).

Abonnieren Sie eine neue oder andere **Tageszeitung** oder Zeitschrift, analog oder für ihr Tablet.

Lernen Sie eine neue **Fremdsprache** oder frischen Sie Ihre Kenntnisse auf. Nutzen Sie internationale TV- und Radiosender.



Halten Sie Kontakt

Rufen Sie jeden Tag eine/n Freund/in, Nachbarn oder ein Familienmitglied an.

Halten Sie Kontakt mit Menschen in Ihrem Umfeld, ob per Telefon, über den Gartenzaun oder beim Spazieren gehen.

Achten Sie auch auf Kontakt mit Mitmenschen, die alleine leben.

Teilen Sie Fotos über Social Media mit Ihren Freunden (z.B. beim Spazieren gehen – das schult auch Ihre bewusste Wahrnehmung der kleinen schönen Dinge).

Schreiben Sie einen Brief, schicken Sie eine nette Postkarte oder Grußkarte. Legen Sie ein Bild, einen Zeitungsartikel oder ein Rezept bei.  

So bleiben Sie im Home Office erfolgreich

Machen Sie im Homeoffice bewusst Mittagspause, bereiten Sie sich eine leckere Mahlzeit zu mit frischen Zutaten oder unterstützen Sie die Gastro in ihrer Nähe und bestellen Sie Essen nach Hause. Lassen Sie in dieser Zeit Ihr Smartphone stumm geschaltet am Arbeitsplatz.

Gehen Sie jeden Tag wenigstens ein Mal um den Block, wenn Sie raus dürfen und keine Zeit für längere Läufe oder sportliche Betätigung während der Woche haben. Oder verbinden Sie Besorgungen mit einem flotten Spaziergang oder einer Fahrt mit dem Fahrrad.

Stehen Sie jede 1,5 Std. vom Schreibtisch auf (Timer aktivieren). Machen Sie eine Augenpause, bewegen Sie sich ein wenig und holen Sie sich ein frisches Getränk.

Hören Sie auf Ihre innere Stimme: Wenn Ihnen nach einem Power-Nap ist, nutzen Sie den Vorteil des Home Offices für diese Zeit der Regeneration – Wecker stellen nicht vergessen ;-)