



Hausarztpraxis

Bruchhauserstrasse

Merkblatt für Aktivitäten zum Erhalt des Wohlbefindens in Isolation und Quarantäne:

- Körperliche Aktivität (Krafttraining, Gymnastik, Jogging)
- Kognitiv aktiv bleiben (Spiele, Kreuzworträtsel, Lesen)
- Gesunde Ernährung
- Entspannungsübungen (Yoga, Atemübungen)
- Reduktion der Beschäftigung mit bedrohlichen und traurigen Medieninhalten
- Reduktion der Beschäftigung mit Gerüchten
- Informationsbeschaffung nur in zuverlässigen Quellen
- Informationsbeschaffung eher ein oder zwei Mal pro Tag als stündlich
- Routinen so weit wie möglich aufrechterhalten
- Gefühl von Kontrolle herstellen durch das Setzen von konkreten Zielen (z.B. etwas Neues lernen)
- Humor behalten: Humor wirkt gegen Hoffnungslosigkeit, Lachen kann Stress reduzieren
- Akzeptanz extremer Emotionen

Quelle: Deutsches Ärzteblatt 13|2020