

## Corona - Lockdown - Winter Tipps und Tricks für den Alltag Zu Hause von Nadine

erstmal allen ein gutes, neues Jahr, vor allem Gesundheit möchte ich auf diesem Wege wünschen. Leider hat uns wieder der strengere Lockdown eingeholt. Ich kann jeden verstehen, der sagt, ich habe bald keine Nerven mehr dazu. Aber ich rufe jeden Einzelnen dazu auf, jetzt zusammen zu halten, zu Hause zu bleiben, nur die nötigsten Kontakte anzunehmen, sowie auf sich zu achten und auf sein nächstes Umfeld. Nur so können wir gemeinsam dieses fiese, brutale Virus besiegen.

Deshalb habe ich mir ein paar Gedanken gemacht, wie ich euch positive Gedanken geben kann, um euren Alltag etwas positive Lebensenergie zurück zu geben oder zu schenken.

Hier ein paar Tipps:

- feste Rituale einbauen
- eine wohltuende Tagesstruktur für sich schaffen
- täglich ca. 30 Minuten an die frische Luft gehen
- an etwas Schönes denken, was man in den letzten Wochen und um die Weihnachts- bis Neujahrszeit erlebt hat
- heiße Schokolade sich zu Hause selbst zubereiten, dazu ein gutes Buch lesen / gute Musik hören oder sich kreativ betätigen
- jeden Tag aktiv sein, sich etwas Kleines vornehmen
- an das Positive und Schöne im Leben denken
- Kontakt halten in seinem eigenen Umfeld, sei es per Mail, SMS, Whatsapp oder per Telefon oder via Skype oder Face to Face. Das Internet bietet uns so viele kostenlose Möglichkeiten an
- Über YouTube kann man sich viele lustige Videos kostenlos anschauen
- Zeit für sich nehmen
- Wohnung umgestalten, in dem ein paar Möbelstücke wo anders hingestellt werden und schon hat man einen kleinen Tapetenwechsel, sich an dem erfreuen, was man hat und was man bisher erreicht hat
- neue Gerichte ausprobieren, unter [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de) gibt es diverse Möglichkeiten, auch gibt es dort einen Wochenplan - Kombination zusammen zu stellen
- einfache Ratespiele für sich gestalten, Brettspiele machen - geht auch online
- zu sich selbst täglich sagen, jetzt habe ich das geschafft, was ich mir vorgenommen habe und ich freue mich auf den nächsten Tag
- sich gesund ernähren: Salate, Obst und Gemüse ist in kalten Wintermonaten für unser Immunsystem enorm wichtig und vor allem auch das tägliche Rausgehen für ca. 30 Minuten ist wichtig für unseren Körper, unser Immunsystem und Tageslicht

- kleine sportliche Aktivitäten einbauen, zu Hause, in dem über YouTube auch kostenlose Sitzgymnastik und andere Dinge ausprobieren kann.

OBA München bietet ab dem neuen Jahr sogar eine Online - Digital - Sportgruppe an, man trifft sich abends immer montags und donnerstags, einfach mal reinklicken unter <https://www.oba-muenchen.de/angebote/angebote-der-oba/sport/> oder Jens Fülle anschreiben, er ist für den digitalen Sport verantwortlich und direkter Ansprechpartner Sport verein(t)

Ansprechperson: Jens Fülle

Telefon: 089 – 12 66 11-67

E-Mail: [j.fuelle@oba-muenchen.de](mailto:j.fuelle@oba-muenchen.de), wenn ihr euch bei ihm meldet, bekommt ihr die entsprechenden Einwahldaten für die wöchentlichen digitalen Sporttermine online zugesendet. Es lohnt sich auf alle Fälle es auszuprobieren. Ihr braucht dazu eine Internetverbindung, Laptop oder Tablet und Kopfhörer mit Mikrofon.

Wer sich technisch damit noch nicht so gut auskennt, dem wird geholfen, wenn man dazu Hilfe braucht, auch da könnt ihr bei OBA München entsprechende Informationen finden.