

## **10 Tipps gegen den Corona-Blues**

### **1. Gehe spazieren**

Auch wenn dich die momentane Dunkelheit aufs Sofa verbannen will: Raffe dich auf! Regelmäßige Spaziergänge sind jetzt das A und O, um Schwung und gute Laune ins Leben zu bringen. Mit frischer Luft, Tageslicht und Bewegung verfliegt die Trägheit fast wie von selbst. Eine halbe Stunde täglich solltest du unter freiem Himmel verbringen, solange es hell ist. Hier tankst du sogar an grauen Tagen deutlich mehr Licht als drinnen.

### **2. Bleibe aktiv**

Auch wenn im Moment viele Aktivitäten nicht durchführbar sind: Bleibe trotzdem dran und suche bewusst nach neuen sinnvollen Beschäftigungen, die dir Freude machen. Warum nicht jetzt einen Online Yogakurs buchen oder mal wieder mit der Familie neue Spiele entdecken? Und vor allem Bewegen, Bewegung baut Stresshormone ab und stärkt dein Immunsystem. Dies ist gerade jetzt so immens wichtig.

### **3. Sorge für Helligkeit**

Morgens bist du so schläfrig, dass du im Bad höchstens Dämmerlicht erträgst? Das mag dir angenehm vorkommen – aber um wach zu werden, ist das Gegenteil gefragt. Sorge für ausreichend Helligkeit in deiner Wohnung und am Arbeitsplatz! Künstliches Licht ist zwar nicht so hilfreich wie Sonnenlicht, es trägt aber trotzdem dazu bei, die Müdigkeit zu vertreiben.

### **4. Iss dich munter**

Eine ausgewogene Ernährung ist immer wichtig. Und es gibt sogar Lebensmittel, die besonders gut gegen einen Blues wirken. Sie machen wach und ausgeglichen, stärken die Konzentration und verbessern die Laune. Dazu gehören unter anderem:

- Obst (z. B. Datteln, Feigen und Bananen)
- Fisch (z. B. Lachs, Hering und Makrele)
- Eier und Milchprodukte
- Geflügel
- Hülsenfrüchte
- Knäckebrot
- Ingwer
- Nüsse
- Dunkle Schokolade

### **5. Setze auf Farben**

Wenn die letzten bunten Blätter gefallen sind, wird es trist. Kahle Bäume, düstere Wolken, graue Mäntel – das schafft nicht gerade Lebensfreude. Steuere dagegen! Ob in der Wohnung oder in Ihrem Kleiderschrank: Bringe kräftige Farben ins Spiel, denn die machen munter und fröhlich. Mit bunten Gummistiefeln zum Beispiel lässt sich tristes Regenwetter gleich viel besser ertragen, oder?

### **6. Hole dir den Sommer zurück**

Schon die Erinnerung an warme Tage kann Wunder wirken. Drehe sommerliche Musik auf und lass dich mitreißen. Schau dir deine Urlaubsbilder an und stelle sie dir ganz genau vor: Wie klingt das Meeresrauschen? Wie fühlt sich die warme Sonne auf der Haut an? Solche Gedanken verschaffen dir echte Glücksgefühle.

### **7.Mache es dir gemütlich**

Genieße all die schönen Dinge, die Herbst und Winter zu bieten haben. Je kälter und dunkler es draußen wird, desto gemütlicher ist es schließlich drinnen. Ein Kaffee oder Tee bei Kerzenschein entspannt, ein spannender Roman regt die Fantasie an und ausgiebige Kuschelstunden bringen die Glückshormone auf Trab. Gewinne der dunklen und dieses Mal aktivitätsarmen Jahreszeit das Beste ab – dann hat der Corona-Blues keine Chance.

### **8.Tanz dich frei**

Musik und Tanz sind Seelentröster und Kopffreimacher. Mach Deine Lieblingsmusik an und tanze durch die Wohnung oder durch die Welt. Alle schönen Gedanken sind erwünscht und vertreiben Sorgen, machen den Kopf frei und viele Verspannungen fallen langsam von Dir ab.

### **9.Helfen hilft**

Forscher der Uni Michigan haben nachgewiesen, dass sich Menschen, die sich freiwillig für andere engagieren, besonders wohlfühlen und eine um 40 Prozent höhere Chance auf ein langes Leben haben! Also, unterstütze weiterhin andere und deine Stimmung hebt sich sofort. Gerade jetzt kann eine liebevoll geschriebene Karte, Einkaufshilfen oder einfach mal ein Anruf, um zuzuhören, jemand Anderen beschenken und dich gleichzeitig glücklich machen.

### **10.Hüpf mal wieder**

Beobachten wir uns einmal: Wenn wir niedergeschlagen sind, sacken die Schultern herab, Wenn wir aber strahlende Laune haben, wird unser Gang schnell und beschwingt. Man kann uns unsere Stimmung also ansehen, aber auch umgekehrt hat die Körperhaltung einen Einfluss auf unser Seelenleben. Also: Zum Frohwerden den Körper aufrichten, die Füße breit stellen, lächeln – und dann ein paarmal auf- und abspringen. Es wirkt!

Also, schlage dem Corona-Blues ein Schnäppchen und Sorge gut für dich. So kommst du mit Freude und Leichtigkeit durch diese „verrückte“ Zeit, die uns allen viel abverlangt.