

**Text von: Dr. Vera Hupe, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Zusatzbezeichnung medizinische Hypnose**

Übersetzung von: Psychologische Frauenberatung e.V., Ernst-Rein-Str. 33, 33613 Bielefeld / [www.frauenberatung-bielefeld.de](http://www.frauenberatung-bielefeld.de)

Stand vom: 22.3.2020

Sprache: Einfache Sprache (Deutsch)

## **Wie ich mich sicher und gesund fühlen kann**

In Deutschland gibt es ein neues Virus.

Das neue Virus heißt: Corona. Mit diesem Virus kann man sich anstecken. Das geht sehr schnell. Viele Menschen haben sich schon angesteckt. Sie sind dann krank. Ein paar Menschen werden nicht wieder gesund.

Viele Menschen haben Angst. Sie wollen sich nicht anstecken. Sie haben Angst um ihre Freunde. Sie haben Angst um ihre Familie. Viele Menschen wissen jetzt nicht mehr, was sie tun sollen. Sie wissen nicht: Sind die Nachrichten wahr? Oder sind sie falsch?

Sie wollen sich nicht anstecken. Sie wissen aber nicht: Was kann ich tun? Sie fühlen sich alleine.

Hier ist eine Liste mit Infos. Eine Ärztin hat diese Liste geschrieben.

Die Infos erklären: So können Sie Ihre Seele schützen und mehr gute Gefühle haben. Zum Beispiel, wenn Sie Angst haben. Oder wenn Sie sich alleine fühlen. Oder wenn es Ihnen nicht gut geht. Dann können Sie etwas tun.

### **Hier kommen die Infos.**

1. Lesen oder hören Sie nicht so oft Nachrichten. Zum Beispiel im Internet. Oder im Radio. Oder in der Zeitung. Machen Sie das nur einmal am Tag. Das ist besser. Zu viele Nachrichten machen viele Gedanken und Sorgen.

2. Es gibt Nachrichten, die wahr sind. Es gibt aber auch falsche Nachrichten. Zum Beispiel im Internet. Oder im Fernsehen. Oder es gibt falsche Nachrichten im Radio. Manche Nachrichten sagen nur, was passiert. Das nennt man: sachliche Nachrichten. Oder Fakten. Manche Nachrichten machen Angst. Das nennt man: emotionale Nachrichten. Sachliche Nachrichten sind besser. Dann weiß man, was los ist. Aber man hat nicht so viel Angst.

Überlegen Sie: Wo finde ich sachliche Nachrichten? Nehmen Sie die Infos aus sachlichen Nachrichten ernst. Aber machen Sie sich nicht zu viele Sorgen.

3. Denken Sie daran: Es gibt auch noch andere Dinge. Man sollte nicht nur über Corona sprechen. Oder an Corona denken. Machen Sie etwas Schönes. Sprechen Sie über schöne Dinge. Denken Sie an schöne Dinge.

4. Überlegen Sie: Wofür habe ich jetzt Zeit? Was möchte ich gerne machen? Zum Beispiel:

- Etwas Leckeres kochen
- Spiele spielen mit der Familie
- Ein Buch lesen
- Alleine Sport machen

- Etwas Schönes unternehmen

5. Sie können die Zeit zuhause nutzen. Sie können überlegen: Was ist mir wichtig? Sie können über Ihr Leben nachdenken. Sie können sich fragen: Wie möchte ich gerne sein? Was wünsche ich mir für die Zukunft?

6. Alleine sein kann schwer sein. Alleine sein kann aber auch schön sein. Weil ich dann Zeit für mich haben kann. Manchmal sind Menschen einsam. Dann können Sie mit Freunden und Freundinnen telefonieren. Oder mit der Familie. Sie können auch skypen. Dann sind Sie anderen Menschen nah. Meistens geht es Ihnen dann gut. Dann geht es der Seele gut. Und dann geht es dem Körper auch gut.

7. Sie können anderen Menschen helfen. Sie können neue Menschen kennen lernen. Sie können auch Freunde anrufen. Oder Bekannte. Sie können auch jemanden trösten. Wenn er traurig ist. Dann geht es Ihnen selber auch besser.

8. Viele Menschen halten zusammen. Dann fühlen sie sich stark. Dann schaffen sie viel. Auch wenn es schwer ist.

9. Sie müssen nicht den ganzen Tag in der Wohnung bleiben. Sie dürfen raus gehen. Alleine oder mit einer anderen Person zusammen. Draußen können Sie sich schützen. Sie sollten zwei Meter Abstand von anderen Menschen halten. Das ist sehr wichtig. Dann steckt man sich nicht so leicht an. Sie können aber Guten Tag sagen oder lächeln.

### **Jetzt kommen Infos für den Körper.**

Menschen haben ein Immun-System. Das spricht sich: Im-muhn-sis-tem. Das Immun-System ist die Gesundheitspolizei für unseren Körper. Das Immun-System schützt unseren Körper. Wenn ein Virus in unseren Körper kommt, kann es den Menschen krank machen. Zum Beispiel das Corona-Virus. Das Immunsystem hilft dem Körper. Dann kann der Körper besser gegen das Corona-Virus kämpfen.

10. Sie dürfen raus gehen. Sie dürfen die Sonne genießen. Die Sonne macht ein Vitamin im Körper frei. Das heißt: Vitamin D. Das ist gesund für den Körper. Sie können auch in den Wald gehen. Das tut dem Körper gut. Die Natur macht das Immunsystem stark.

11. Manche Pflanzen sind gesund für den Körper. Diese Pflanzen heißen: Kräuter. Es gibt auch gesunde Lebensmittel. Zum Beispiel Senf. Und Zwiebeln. Die machen das Immunsystem stark. Dann kann sich der Körper besser gegen Viren wehren.

12. Tiere sind manchmal klüger als Menschen. Menschen denken zu viel. Sie denken dann immer: Was wird passieren? Tiere machen sich keine Sorgen. Sie schauen nur: Was ist jetzt gerade? Das sollten Menschen auch öfter tun.

13. Es gibt Übungen für den Körper. Und für die Seele. Solche Übungen nennt man zum Beispiel: Yoga. Oder: Qigong. Dabei bewegt man den Körper. Man atmet tief. Das tut dem Körper gut. Und das tut auch der Seele gut. Sie können die Worte „Yoga“ oder „Qigong“ bei Youtube suchen. Dort gibt es Übungen.

14. Hören Sie Musik. Zum Beispiel ruhige Musik, wenn Sie aufgeregt sind. Oder Musik, die gute Laune macht.

15. Sie können selbst Musik machen. Oder Singen. Oder Tanzen. Und Spielen. Und Lachen. Das tut Ihrem Immunsystem gut.

**Die Infos sagen: Sie können Ihrem Immunsystem helfen. Dann kann es Ihnen helfen, wenn Sie krank werden. Sie werden dann schneller wieder gesund.**

**Sie müssen nicht immer Angst haben. Sie sollten genau nachdenken. Und schauen: Was ist richtig?**

**Bleiben Sie freundlich. Und offen.**