

## Wochentipp 6

In den letzten Monaten haben wir uns während des Lockdowns zu Hause mit Hilfe der Wochentipps fit und gesund gehalten. Nun kehrt der Alltag langsam wieder zurück: Organisierte Sportgruppen dürfen sich wieder treffen und sich gemeinsam bewegen, viele Mitarbeitende kehren wieder ins Büro zurück, soziale Kontakte sind wieder vermehrt möglich etc. Dies natürlich alles unter der Einhaltung der bestehenden Massnahmen und Schutzkonzepte zur Eindämmung der Corona-Pandemie.

Der Terminkalender füllt sich immer mehr und du fragst dich, wie du da noch Zeit hast, einen gesunden Alltag zu leben? Gerne geben wir dir hier einige Tipps, wie du mit wenig Aufwand einen gesunden und bewegten Alltag leben kannst und somit auch die Rückkehr in den Alltag gesund meisterst.

### Mehr Bewegung im Alltag

In den vergangenen Wochen haben wir dir hier verschiedene Bewegungsübungen vorgestellt, die du gut zu Hause machen kannst. Diese Übungen kannst du weiterhin machen, um dich fit und gesund zu halten. Schau dir die Übungen aus den Wochentipps 1-5 sowie die [Home-Fit Videosequenzen](#) regelmässig an und mach gleich mit.

Zudem kannst du ganz einfach mehr Bewegung im Alltag einbauen, indem du einige der untenstehenden Tipps befolgst:

- Nimm, wenn immer möglich, die Treppe anstelle des Fahrstuhls oder der Rolltreppe.
- Fahr mit dem Velo zur Arbeit oder steige mit dem ÖV eine Station früher aus und spaziere oder fahre mit dem Rollstuhl den Rest des Weges bis zum Ziel.
- Nutze die Mittagspause oder den Feierabend für einen Spaziergang/eine Spazierfahrt mit dem Rollstuhl an der frischen Luft.
- Frag bei deiner Sportgruppe nach, wann es mit dem Trainingsbetrieb wieder losgeht und besuche das Training regelmässig.
- Nutze den Stehpult bei der Arbeit und steh immer mal wieder auf.
- verabrede dich mit einer Kollegin/einem Kollegen, um gemeinsam Sport zu machen.
- Plane Sport und Bewegung fix in deinen Tagesablauf ein – dies erleichtert es, den inneren Schweinehund zu überwinden 😊.
- Geh zu Fuss oder mit dem Rollstuhl einkaufen und mach alle deine Besorgungen zu Fuss, mit dem Rollstuhl oder mit dem Velo – jeder Schritt zählt.
- Tanze zu deiner Lieblingsmusik.
- Nutze das Zähneputzen, um gleich ein paar Übungen zu machen: Kniebeugen, auf Zehenspitzen balancieren, auf einem Bein stehen etc. Rollstuhlfahrer: Arm ausstrecken und halten, Nacken dehnen etc.
- Nutze das Ausräumen der Spülmaschine für mehr Bewegung und Muskelaufbau: Hole jeden Gegenstand mit einer Kniebeuge aus der Spülmaschine heraus und versorge ihn entsprechend wieder mit einer Kniebeuge. Falls du den Gegenstand in einem der oberen Regale versorgen willst, nutze dies, um dich zu strecken und auf die Zehenspitzen zu stehen. Rollstuhlfahrer: Wähle verschiedene Varianten, wie du die Gegenstände herausnimmst und versorgst (bspw. nach vorne greifen, seitlich greifen etc.)
- Beantworte deine WhatsApp-Nachrichten oder Mails während dem du an der Wand sitzt (s. Bild). Rollstuhlfahrer: während du den Nacken zur Seite legst, dich nach vorne beugst, aufrichtest etc.



## Tipps für ein gesundes und bewegtes Arbeiten im Büro oder im Homeoffice

Die einen arbeiten bereits wieder im Büro und die anderen arbeiten im Homeoffice. Wichtig ist, dass du nicht nur im Homeoffice auf ein gesundes und bewegtes Arbeiten geachtet hast, sondern dies auch im Büroalltag tust.

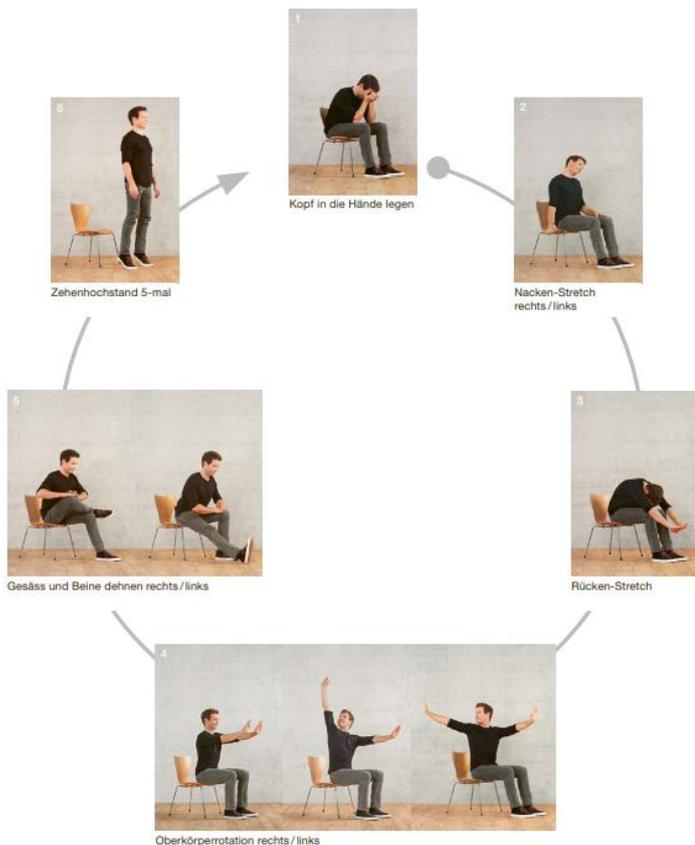
Hier einige Tipps, wie du mehr Bewegung in den Büro- oder Homeoffice-Alltag bringen kannst:

- Nutze regelmässig den Stehpult und wechsele mehrmals zwischen der sitzenden und stehenden Position ab. So verschaffst du dir mehr Bewegung und vermeidest eine einseitige Haltung.
- Mache regelmässig kleine Bewegungspausen, indem du dich streckst, dehnt, alles ausschüttelst etc.
- Du musst mit deinem Arbeitskollegen/deiner Arbeitskollegin etwas besprechen? Dann nimm den Weg auf dich und schau persönlich bei der betreffenden Person am Arbeitsplatz vorbei, anstatt zum Telefon zu greifen.

Damit du genügend Ideen für eine gelungene Bewegungspause hast, findest du hier den Flow für Vielsitzer und den Flow Warm-up, die von der Suva entwickelt wurden. Mach diese beiden Flow's regelmässig im Büro und Homeoffice. Für Rollstuhlfahrer eignet sich besonders der Flow für Vielsitzer. Anstelle der letzten beiden Übungen kannst du dich gerade hinsetzen, die Arme in die Luft strecken und dich beidseitig in die Länge ziehen.

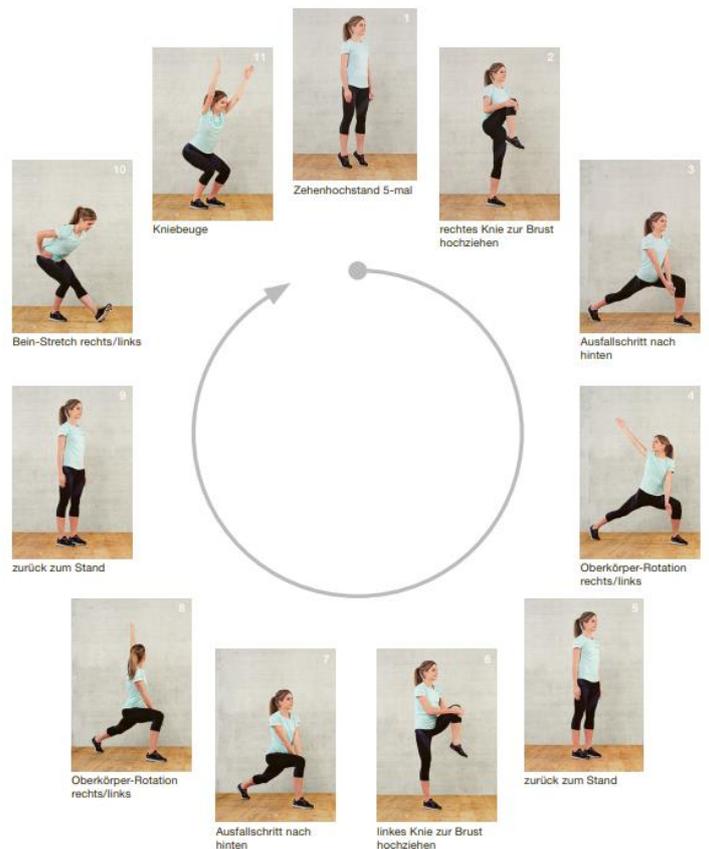
### Flow Vielsitzer

**Bewegte Pause im Sitzen**  
Jede Übung 1-mal langsam und kontrolliert durchführen.



### Flow Warm-up

**Mobilisierende Bewegungsabfolge zum Aufwärmen oder als Bewegungspause**  
Wiederholen Sie die Abfolge, bis Sie sich aufgewärmt fühlen.



Instruktionsvideo zum Flow und detaillierte Übungsbeschreibung unter [www.suva.ch/bewegung](http://www.suva.ch/bewegung)

suva

Instruktionsvideo zum Flow und weitere Übungen unter [www.suva.ch/bewegung](http://www.suva.ch/bewegung)

suva

## Tipps zur psychischen Gesundheit

Lange konnten keine direkten Kontakte gepflegt werden, sondern nur über Telefon, Videokonferenzen etc. Zudem war der Lockdown und die damit einhergehende Ungewissheit für viele Personen eine grosse Belastung. Wir haben dir in den vergangenen Wochen regelmässig Tipps gegeben, wie du auch in dieser Zeit auf deine psychische Gesundheit achten kannst. Wende diese Tipps auch bei der Rückkehr in den Alltag an. Treffe dich mit Freunden, nimm dir jeden Tag einen Moment für dich alleine, baue im Alltag Entspannungssequenzen ein etc.

Die Tipps zu den 10 Schritten der psychischen Gesundheit helfen dir, psychisch gesund und ausgeglichen zu bleiben. Schau dir das Poster nochmals an. Hast du dir einige Punkte für den Alltag vorgenommen oder allenfalls Pläne für nach der Corona-Zeit gemacht? Nimm dir im Alltag bewusst Zeit für deine Punkte und setze diese um.

### 10 Schritte für psychische Gesundheit in ausser-ordentlicher Lage

**Steh zu dir**

- ✓ Schreibe deine Gedanken auf: Was ist momentan gut für mich? Was nicht? Was kann ich selbst anpassen?
- ✓ Verzeih dir und deinem Gegenüber, wenn du häufiger gereizt reagierst.
- ✓ Tröste dich und deine Nächsten, wenn nicht alles wie gewohnt rund läuft.
- ✓ Setze dir Tagesziele, die du einhalten kannst.
- ✓ Überlege dir, was du besonders gut kannst und worüber du dich freuen kannst.

**Bleib aktiv**

- ✓ Tanze zu deiner Lieblingsmusik im Wohnzimmer bis du ausser Atem bist.
- ✓ Mach einen super Frühlingssputz: Putzen, Waschen, Ausmisten.
- ✓ Jäte den Vorplatz im Garten oder die Pflanztöpfe auf dem Balkon.
- ✓ Benutze, wenn immer möglich die Treppe.
- ✓ Such den längsten Weg durch deine Wohnung oder die Institution.
- ✓ Übe die Procap Tänze aus den vergangenen Jahren ein.
- ✓ Mach bei den Procap Home-Fit Lektionen mit.

**Sprich darüber**

- ✓ Telefoniere regelmässig mit einem Freund/Freundin und rede darüber, was dich bewegt.
- ✓ Schreibe, erzähle und zeichne ein Tagebuch: dokumentiere deine Tage und frage andere, wie es ihnen geht.

**Entdecke Neues**

- ✓ Backe Guetzli mit 5 Zutaten.
- ✓ Ordne deine Fotos neu.
- ✓ Gestalte deine eigene Website.
- ✓ Lerne online eine Sprache oder Vogelstimmen erkennen.
- ✓ Gehe auf eine virtuelle Museumstour.
- ✓ Nimm Bälle oder Tücher und jongliere mit ihnen.

**Halte Kontakt mit Freunden**

- ✓ Bilde mit der Familie, Nachbarn, Arbeitskolleg\*innen oder Freunden eine Skypekonferenz.
- ✓ verabrede dich mit der/dem Nachbar\*in auf dem Balkon oder am Fenster zu einem Café und Geplauder.
- ✓ Bleibe im Kontakt mit deinen Freunden\*innen, über Gruppenchats und -videos.
- ✓ Schreibe eine Postkarte an eine Person, die dir wichtig ist.

**Hol dir Hilfe**

- ✓ Telefoniere mit Bekannten und bitte sie um einen Botengang.
- ✓ Nimm Unterstützung an.
- ✓ Melde dich bei einer regionalen Procap Sektion und frage nach, welche Gruppenangebote ab wann wieder organisiert werden.
- ✓ Informiere dich bei offiziellen Stellen (BAG).
- ✓ Kontaktiere die Dargebotene Hand, Tel Nr. 143.

**Sei kreativ**

- ✓ Mach ein digitales Album mit deinen letzten Ferienfotos.
- ✓ Kreiere deinen eigenen Risotto oder deine spezielle Pastasauce.
- ✓ Stricke einen Schal mit Restenwolle.
- ✓ Erstelle ein Naturbild im Wald.
- ✓ Sammle positive Geschichten aus der Corona-Zeit.
- ✓ Lege Papier und Farbstifte bereit und lass deiner Kreativität freien Lauf. Häng die Bilder danach in der Wohnung oder Institution auf.

**Entspanne dich bewusst**

- ✓ Lausche am Morgen bewusst dem Gesang der Vögel.
- ✓ Versetze dich in deiner Vorstellung an deinen Lieblingsort.
- ✓ Höre Musik, schliesse die Augen und geniesse den Moment ganz für dich alleine.
- ✓ Schau dir einen lustigen Film an.
- ✓ Mach eine Medienpause und höre nur einmal pro Tag Nachrichten.

**Glaub an dich**

- ✓ Schreibe jeden Tag ins Tagebuch was dich belastet und was dich freut.
- ✓ Mache eine Liste mit all deinen Ideen und Plänen, was du nach der ausserordentlichen Coronavirus-Lage tun willst.

**Beteilige dich**

- ✓ Hilf einer älteren Person in der Nachbarschaft, falls du selber nicht zur Risikogruppe gehörst.
- ✓ Schicke regelmässig eine SMS an deine Eltern / Geschwister und frage, wie es geht.
- ✓ Spiele ein Brett- oder Kartenspiel mit deiner Familie.
- ✓ Überlege dir, in welcher Gruppe du dich wohl fühlst und du gerne dabei wärst (bspw. Verein) und mach entsprechende Pläne für nach der Corona-Zeit.

Für Menschen mit Handicap.  
Ohne Wenn und Aber.

Pro Mente Oberösterreich ([www.promenteooe.at](http://www.promenteooe.at)) ist Urheber der Piktogramme.

## Gesunde Ernährung

Der Terminkalender wird immer voller und dir fehlt schlichtweg die Zeit, täglich eine gesunde Mahlzeit zuzubereiten? In den letzten Wochen haben wir dir einige gesunde und schnell zubereitete Rezeptideen mit auf den Weg gegeben.

Gerne geben wir dir hier Tipps, wie du auch mit wenig Zeit, auf eine gesunde Ernährung achten kannst:

- Gesunde Ernährung lässt sich planen: Überlege dir einmal pro Woche, welche Rezepte du in der kommenden Woche zubereiten möchtest und schreib dir die Zutaten auf.
- Geh einmal in der Woche mit einer vorbereiteten Zutatenliste einkaufen.
- Bereite beim Kochen gleich mehrere Gerichte zu und friere diese ein oder lege sie in den Kühlschrank, damit du diese mitnehmen kannst und nicht jeden Tag von neuem etwas zubereiten musst.
- Oftmals fallen einem auf die schnelle keine gesunden Rezepte ein, weshalb es einfacher ist, auf die Tiefkühlpizza etc. zurückzugreifen. Mach daher eine Liste oder führe ein Rezeptbuch mit schnellen und gesunden Rezepten, die du schon einmal zubereitet hast. So kannst du, wenn es schnell gehen muss, einfach darauf zurückgreifen und musst nicht mehr lange nach Ideen suchen.
- Achte darauf, dass du gesunde Vorräte zu Hause hast (Nüsse, Haferflocken, Reis, Früchte, Gemüse etc.)
- Hab immer einen gesunden Snack (Nüsse, Eier, Gemüse muffins, Früchte, Gemüsesticks etc.) bei dir, damit du bei Heisshunger darauf zurückgreifen kannst.

Mit diesen Tipps kannst du dich auch mit wenig Zeitaufwand gesund und ausgewogen ernähren.

Dir fallen gerade keine schnellen und gesunden Rezepte ein? Dann informiere dich im Internet – es gibt zahlreiche Rezeptideensammlungen auf die du einfach und kostenlos zurückgreifen kannst.

Guten Appetit!



Zentrum-der-gesundheit.de