



<b>QuickTipp Thema</b>	<b>Text</b>
<b>Ernährung</b>	Stärken Sie Ihr Immunsystem! Ingwer wirkt gegen Entzündungen, genauso wie Kurkuma, schwarzer Pfeffer oder Chili-Schoten. Linsen und Kürbiskerne sind reich an Zink, Rosenkohl und Brokkoli an Vitamin C.
	Wussten Sie, dass Meerrettich gut für die Durchblutung und die Befeuchtung der Nasenschleimhäute ist? Atmen Sie also ruhig mal eine Nase Meerrettich ein!
	Kleiner Ernährungstipp: Feldsalat und Leinsamen enthalten Ballaststoffe. Die sorgen nicht nur für ein Sättigungsgefühl, sondern auch für eine gesunde Darmflora. 80 Prozent der Immunzellen sitzen im Darm.
	Essen Sie sich happy! Spargel enthält viel Vitamin B und Folsäure. Oder greifen Sie zu Schokolade mit hohem Kakao-Anteil! Beides hebt den Serotoninspiegel an.
	Wussten Sie schon? Eiweißlieferanten wie Bohnen, Walnüsse oder Eier halten den Serotoninspiegel in der Balance, denn der Körper wandelt die Aminosäure Tryptophan in das stimmungsaufhellende Hormon um. Tryptophan ist auch wichtig für den Schlaf-Wach-Rhythmus.
	Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag! Denken Sie an: "Nimm 5!"
	5 Portionen Gemüse und 5 Portionen Obst am Tag können Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern.
<b>Bewegung</b>	Nutzen Sie eine Smart-Watch oder eine Smartphone -App, die Ihnen täglich anzeigt, wie viele Minuten Sie körperlich aktiv waren. Warum? Es kann dabei helfen sich die Kräfte einzuteilen und ein besseres Gefühl dafür zu entwickeln.
	Überanstrengen Sie sich nicht. Kürzere, aber häufigere sportliche Betätigungen im Wechsel mit Entspannungsübungen sind besser als lange Ausdauereinheiten.
<b>Ziele</b>	Auch wenn es möglicherweise schwer ist im Moment: Versuchen Sie, sich Ziele zu setzen. Achten Sie darauf, dass Ihre Ziele stets spezifisch, messbar, erreichbar, terminierbar und dabei angenehm formuliert sind.
	Eine kurze Frage: Wenn Sie sich erlauben, nach vorne zu blicken - was ist Ihr nächstes Ziel? Denken Sie darüber nach, es lohnt sich.
	Was denken Sie: was könnte Ihr nächster Etappensieg sein? Worauf können Sie bereits aufbauen? Was haben Sie bereits geschafft?



<b>Motivation</b>	Sprechen Sie auch immer von "Problemen"? Wenn ja, sprechen Sie doch stattdessen von "Herausforderungen". Effekt: Herausforderungen wirken nicht so erdrückend und es fällt leichter, in Aktion zu kommen.
	Sie möchten gesünder leben, aber es hapert noch an der Motivation? Kurzer Tipp: machen Sie sich eine Liste mit den Gewohnheiten, die unausgewogen und ungesund sind und notieren Sie sich die Vor- und Nachteile, wenn Sie daran festhalten. Schauen Sie mal, was das mit Ihnen macht.
	Denken Sie jeden Tag daran, sich etwas Gutes zu tun - auch wenn es nur etwas Kleines ist: Ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft, eine gute Mahlzeit - Sie sind es wert!
	Gandhi hat gesagt: "Wenn wir an die Stärke glauben, so werden wir täglich stärker!". Das gilt für alles im Leben: Mentale Gesundheit und für eine gesunde Lebensführung.
	Kurzer Tipp! Denken Sie mal darüber nach: Wie können Sie Ihrem Körper pures Wohlbefinden schenken und was ist Ihr persönliches Rezept für Erholung für Zwischendurch?
<b>Lebensfreude</b>	Wissen Sie, warum Lebensfreude so wichtig ist? Sie gibt Menschen Kraft, Zuversicht und Motivation. Lebensfreude hat auch einen positiven Effekt auf den Körper und das Immunsystem.
	Ich weiß, im Moment ist es nicht einfach, vielleicht sogar richtig schwer. Stellen Sie sich bitte trotzdem die Frage, was Ihnen ein bisschen Lebensfreude bereitet, obwohl gerade alles so ist wie es ist. Es lohnt sich!
	Kleiner Tipp: Schreiben Sie auf, was Ihnen im Moment Freude bereitet und fragen Sie sich auch, was es mit Ihnen macht, wenn Sie sich bewusst mit Lebensfreude beschäftigen.
	Fragen Sie sich ruhig: Gibt es trotz der Umstände etwas, was Ihnen richtig Spaß macht?
<b>Lebensstil</b>	Denken Sie mal darüber nach: was glauben Sie, wie können Sie sich trotz der gegebenen Umstände fit und gesund halten? Welche Maßnahmen können Sie ergreifen? Legen Sie sich eine Liste an. Vielleicht setzen Sie schon einiges bereits um?
	Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass die Konzentration auf den Atem beim Stressabbau hilft. Nehmen Sie sich 3 Minuten Zeit und beobachten Sie, wie Sie ein- und ausatmen, ohne etwas an der Atmung selbst zu ändern. Einfach beobachten, wie Sie ein- und ausatmen, das genügt.



<b>Schlaf</b>	<p>Wusste Sie, dass bis 7 Stunden für Menschen im mittleren und hohen Alter die ideale Schlafmenge ist? Mehr oder weniger Schlaf beeinträchtigen das psychische Wohlbefinden und die kognitive Leistungsfähigkeit laut einer Studie aus dem Jahr 2022.</p>
	<p>Sollten Sie Probleme beim Ein- und Durchschlafen haben, dann hilft Bewegung. Natürlich nur, wenn es Ihr Körper zulässt – gerade wenn Sie an starker Erschöpfung leiden. Achten Sie darauf, sich nicht zu überfordern.</p>
	<p>Probieren Sie es aus: Snacken Sie sich müde! Pistazien oder Cranberries enthalten natürliches Melatonin, das üblicherweise vor dem Einschlafen vom Gehirn ausgeschüttet wird. Steigt der Melatoninspiegel im Blut an, stellt sich der Körper auf Schlaf ein.</p>
	<p>Lesen hilft beim Einschlafen - stimmt! Nur lesen Sie bitte nichts Spannendes. Nehmen Sie sich die langweiligste Lektüre, die sich vorstellen können: Sie werden lieber einschlafen, als noch weitere Seiten zu lesen.</p>
	<p>Sollten Sie Probleme beim Einschlafen haben und länger als 20 Minuten brauchen, um einzuschlafen, dann stehen Sie nochmal auf! Beschäftigen Sie sich. Es hat keinen Sinn im Bett zu bleiben. Machen Sie etwas, das Sie entspannt oder furchtbar langweilig ist.</p>
	<p>Wenn Sie besser Einschlafen oder Durchschlafen wollen, dann trinken Sie bitte keinen Kaffee oder Alkohol am Abend mehr. Beides wirkt aufputschend.</p>
	<p>Halten Sie sich jeden Tag (auch an den Wochenenden) an eine regelmäßige Einschlaf- und Aufstehzeit. Gerade die Aufstehzeit ist wichtig, denn sie ist wesentlich für den Schlaf-Wach-Rhythmus.</p>
	<p>Machen Sie tagsüber besser kein Nickerchen. Wenn es sich nicht vermeiden lässt, dann schlafen Sie besser tagsüber nicht nach 15 Uhr. Und hüten Sie sich vor dem Schlummern vor dem Fernseher. Beides kann zu Ein- und Durchschlafproblemen führen.</p>
	<p>Zu lange Bettliegezeiten können erheblich zur Aufrechterhaltung von Schlafstörungen beitragen. Als Richtmaß kann bei primären Schlafstörungen gelten: Nicht länger als 7 Stunden im Bett verbringen!</p>
	<p>Das Beste wäre, wenn Sie auf Alkohol verzichten. Doch wenn Ihnen das sehr schwer fällt, lautet die Empfehlung, 3 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr zu trinken. Bitte nur in geringen Mengen trinken (2 Gläser Wein oder 1 Liter Bier beeinträchtigen die Schlafqualität) und nur 1 - 2 Mal wöchentlich.</p>
	<p>Wussten Sie schon, dass Kaffee, abhängig von individueller Empfindlichkeit, 8-14 Stunden wirken und Sie in dieser Zeit wachhalten kann? Wenn Sie an Schlafstörungen leiden, könnten Sie es mal mit einem Entzug probieren und versuchen, 4 Wochen auf Kaffee zu verzichten.</p>



	Wenn Sie Kaffee oder schwarzen/grünen Tee konsumieren, dann probieren Sie doch mal, maximal 3 Tassen vor 10 Uhr und danach keinen Kaffee oder Tee mehr zu trinken. Beobachten Sie, ob das Ihren Schlaf und Ihre Schlafqualität beeinflusst.
	Rauchen Sie nicht mehr nach 19 Uhr abends oder geben Sie das Rauchen ganz auf. Während der Nacht sollten Sie überhaupt nicht rauchen: Nikotin wirkt sich auf den Schlaf ähnlich negativ wie Koffein aus.
	Drei Stunden vor dem Zubettgehen sollten Sie keine größeren Mengen an Mahlzeiten oder Getränken zu sich nehmen. Ein kleiner Snack vor dem Zubettgehen (z.B. Milch mit Honig, eine Banane o.ä.) kann aber hilfreich sein. Dass ein voller Bauch bzw. eine volle Blase dem Schlaf nicht zuträglich ist, erklärt sich von selbst.
	Probieren Sie es mit Schlafliedern: Wir alle kennen Schlaflieder und oft haben sie im Alltag längst keine Relevanz mehr für uns. Schlaflieder sind kurz und eingängig. Die Melodie ist eingängig, kann gut erinnert werden. Tonhöhe und Melodie beruhigen uns und können uns sogar in den Schlaf wiegen. Der Atem wird reguliert, wir können entspannen. Die Melodien können auch in Situation helfen, in denen Sie Angst verspüren. Sie können Ihr Lieblingsschlaflied singen oder auch summen.
	Dimmen Sie das Licht zum Abend hin ein wenig. Zu grelles oder zu blaues Licht, dem wir eine Stunde vor dem Schlafengehen ausgesetzt sind, erschwert ein schnelles Einschlafen.
	Falls Sie abends fernsehen sollten, dann versuchen Sie doch Mal, die Helligkeit auf eine sehr geringe Stufe einzustellen und beobachten Sie, welche Auswirkung das auf Ihre Müdigkeit hat!
<b>Fatigue mit Belastungs-intoleranz</b>	Denken Sie daran: Wenn Sie unter Fatigue mit Belastungsintoleranz leiden, können einfachste Alltagsbelastungen Ihre Symptome verschlimmern! Bitte machen Sie keinen Sport! Planen Sie Aktivitäten und teilen Sie sich Ihre Kraft ein.
	Vergessen Sie nicht: "pacing" bedeutet, auf die Bremse zu treten, wenn die Belastung im Alltag zu viel wird.
	Fragen Sie sich zu Beginn des Tages: "Wie viele Energie-Chips habe ich?" Jede geplante Aktivität des Tages "kostet" einen Chip! Auch Fernsehen oder Lesen im Internet zehrt Energie und kostet einen Chip. Planen Sie so, dass am Ende des Tages "Energie-Chips" übrigbleiben.
	Führen Sie Tagebuch über Ihre Aktivitäten an einem Tag. Sollte es Ihnen wieder schlechter gehen, können Sie besser nachvollziehen, woran es liegen könnte.
	Bitte, tun Sie mir den Gefallen: Messen Sie sich nicht an der Energie bzw. dem Energielevel, das Sie vor der Infektion hatten!
	Nicht vergessen: Prioritäten setzen!



	Fragen Sie sich: Was muss unbedingt erledigt werden, was können Sie liegenlassen oder verschieben und was können Sie an andere abgeben?
	Kurzer "Reminder": Es ist okay, andere um Hilfe zu bitten!
	Passen Sie Ihre Ansprüche an sich selbst der Situation an. Es ist z. B. völlig okay, sich mal nur eine Dose aufzumachen, anstatt sich eine vollständige Mahlzeit zu kochen.
	Sie können sich Aufgaben ruhig aufteilen. Beispielsweise muss die gesamte Wohnung nicht an einem Tag geputzt werden. Sie können das auch nach und nach, über Tage verteilt, erledigen.
	Sagen Sie anderen, wie es Ihnen geht! Andere sehen es Ihnen nicht sofort an, wie erschöpft Sie sind.
	Fordern Sie sich ruhig. Aber: überfordern Sie sich nicht!
	Bleiben Sie aktiv! Aber immer im Rahmen Ihres Energielevels!
	Wenn Ihr Energielevel niedrig ist, dann machen Sie das, was Sie machen "wollen" und nicht das, was Sie machen "müssen"!
	Denken Sie daran: Planen Sie sich genügend Ruhepausen in Ihren Tag ein.
	Fatigue mit Belastungsintoleranz entsteht, wenn es Fehlfunktionen in der Signalweiterleitung der Muskeln gibt. Es kann einige Zeit dauern, bis der Körper das wieder in den Griff bekommt.
	Wenn Sie unter Fatigue mit Belastungsintoleranz leiden, sollten Sie sich möglichst wenig körperlich betätigen. Versuchen Sie, sich Ruhe zu geben und Aufgaben an die Familie, Freunde oder Bekannte abzugeben.
	Bei Fatigue mit Belastungsintoleranz ist es wichtig, Dinge in einer geringeren Intensität durchzuführen, bis Sie merken, dass es Ihnen wieder bessergeht. Übertreiben Sie es aber auch dann nicht, der Körper muss sich erstmal wieder auf ein Normalniveau einpendeln.
	Eine gesunde Ernährung kann helfen, Fatigue-Symptome zu reduzieren.
	Fatigue mit Belastungsintoleranz ist eine körperliche Erkrankung, die Freunde, Familie oder Bekannte nur schwer sehen können. Versuchen Sie, kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn Sie es eine Zeit lang mal ruhig angehen lassen.
	Personen mit Fatigue berichten häufig von einem „Boom and Bust“. Das heißt, dass Sie an einigen Tagen viel und an anderen Tagen sehr wenig Energie verspüren. Das ist vollkommen normal und kann ein Zeichen dafür sein, dass Sie sich allmählich wieder erholen.



<b>Fatigue ohne Belastungs-intoleranz</b>	Leichte Bewegung kann die Lebensgeister wecken! Bauen Sie doch ein kleines Bewegungsplus in Ihren Alltag ein: Steigen Sie doch z.B. Mal eine Station früher aus dem Bus und laufen Sie die restliche Strecke oder nehmen Sie die Treppe statt dem Fahrstuhl!
	Leichter Sport kann Ihnen guttun. Doch erzwingen Sie nichts und überschreiten Sie nicht Ihre Leistungsgrenze. Achten Sie darauf, am Ende Ihrer Sporteinheit ein paar Energiereserven übrig zu haben.
	Völlige Inaktivität ist nur bei schweren Erschöpfungszuständen angebracht. Versuchen Sie, sich zu überwinden und bewegen Sie sich! Natürlich nur innerhalb Ihrer persönlichen Leistungsgrenzen.
	Strukturieren Sie Ihren Tagesablauf und planen Sie genügend Ruhepausen ein. Und wenn Sie zwischendurch einen richtig schlechten Tag haben, bleiben Sie ruhig liegen - das ist völlig in Ordnung!
	Beschreiben Sie anderen, wie Sie sich gerade fühlen. Menschen, die von Fatigue nicht betroffen sind, können sich das manchmal nur schwer vorstellen!
	Achten Sie auf eine leichte, gesunde Ernährung und trinken Sie genügend Wasser. Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes!
	Wenn der Körper gestresst ist, leidet auch die Seele. Machen Sie etwas, das Sie entspannen lässt! Wenn Sie für mentale Entspannung sorgen, wirkt sich das wiederum positiv auf Ihren Körper aus.
	Fragen Sie sich: was muss unbedingt erledigt werden, was können Sie liegenlassen oder verschieben und was können Sie an andere abgeben?
	Wichtig ist, dass Sie sich eine Bewegung suchen, die Ihnen Freude bereitet und die Ihnen leichtfällt.
<b>Akzeptanz</b>	Akzeptanz heißt Dinge zu akzeptieren, die man nicht ändern kann. Akzeptanz heißt aber nicht aufzugeben.
	Konzentrieren Sie sich auf die Dinge, die Sie ändern können und nicht auf die Dinge, die Sie nicht ändern können. In Bezug auf Post-/Long-COVID könnte das bedeuten, sich Gedanken darüber zu machen, was Sie tun können, anstatt nur darüber nachzudenken, was Sie nicht (mehr) tun können.
	Sprechen Sie Dinge klar aus! Manchmal traut man sich nicht, Dinge auszusprechen, die klar vor einem liegen, weil man denkt, dass sie so nicht real werden. Dinge auszusprechen ist der erste Schritt auf dem Weg zur Akzeptanz.
	Sind Sie ärgerlich oder betrübt auf sich selbst oder andere? Versuchen Sie nachsichtig zu sein und (Selbst-)Mitgefühl zu üben.



	Denken Sie daran, wie ein sehr guter Freund mit Ihnen umgehen würde - liebevoll und akzeptierend. Seien Sie sich selbst, täglich, dieser gute Freund!
	Es ist oft wichtig zu unterscheiden: Was kann ich ändern und was nicht? Bei welchen Aspekten meiner Erkrankung kann ich z.B. durch anderes Verhalten Einschränkungen verbessern oder kompensieren? Und welche Aspekte sollte ich versuchen, akzeptieren zu lernen?
<b>Stress</b>	Wenn Sie merken, dass Sie sich gestresst oder angespannt fühlen, versuchen Sie einen Schritt zurückzutreten und die Situation mal von außen zu betrachten. Ein "Time-Out" kann helfen, wieder etwas klarer zu werden. Sogar Ärzt:innen machen das während Operationen.
	Um langfristigen Stress zu vermeiden, hinterfragen Sie immer mal wieder Ihre Motive. Auch immer mal wieder seine Selbstdiskrepanzen zu hinterfragen, kann helfen, Stress zu vermeiden.
	Wenn Sie in Ihrem Alltag gestresst sind, versuchen Sie Prioritäten zu setzen. Vielleicht gibt es Aufgaben oder Situationen, die Sie abgeben oder sein lassen können.
	Planen Sie Ihren Alltag um Stress zu minimieren. Eine gute Tagesstruktur kann helfen, Dinge nach und nach abzuarbeiten und gar nicht erst in Stress zu verfallen.
	Dinge, die wir immer wieder aufschieben, können uns sehr stressen. Versuchen Sie solche Dinge einfach abzuhaken und nicht auf die lange Bank zu schieben um weniger gestresst zu sein.
	Üben Sie sich im positiven Denken und versuchen Sie die positiven Seiten zu sehen. Fragen Sie sich doch mal: Was ist heute positives passiert?
	Versuchen Sie Energiefressern aus dem Weg zu gehen. Energiefresser können bestimmte Situationen, Aktivitäten oder auch Personen sein.
	Vermeiden Sie Stress, indem Sie Menschenmassen sowie Hitze vermeiden.
	Seien Sie kreativ! Studien zeigen, dass kreative Hobbies Stress erheblich senken können.
	Um Stress zu reduzieren, schaffen Sie sich E-Mail-freie Arbeitszeit, während der Sie nicht auf Nachrichten reagieren.



	<p><b>Kleine Auszeit – 4711-Atmung</b></p> <p>Der wichtigste Helfer, um achtsamer mit sich umzugehen, ist der eigene Atem. Richtig angewendet lässt sich allein durch das Ein- und Ausatmen Stress reduzieren. Die 4711-Methode ist eine Atemübungstechnik, die ursprünglich aus dem Yoga stammt. Wir empfehlen die Übung zwei Mal am Tag durchzuführen. Sie hilft unter anderem in Stresssituationen einen ruhigen und klaren Kopf zu behalten.</p> <p>So funktioniert die Übung: Legen Sie Ihre Zungenspitze sanft an Ihre oberen Schneidezähne. Atmen Sie nun vier Sekunden mit geschlossenem Mund durch die Nase ein und halten Sie Ihren Atem dann sieben Sekunden. Im Anschluss daran atmen Sie 11 Sekunden lang durch Ihren geöffneten Mund wieder aus. Wiederholen Sie diese Übung noch drei Mal. Je öfter Sie die 4711- Methode praktizieren, desto mehr werden Sie ihre Wirkung spüren.</p>
<b>Depressive Verstimmungen</b>	<p>Depressive Verstimmungen können viele physiologische und psychologische Ursachen haben und es wird vermutet, dass das Endorphin-Hormon gegen depressive Verstimmungen hilft. Um den Endorphingehalt im Blut zu erhöhen, können Sie scharfe Speisen, Lachs, Bananen und Schokolade essen.</p>
	<p>Lachen Sie sich glücklich: Auch wenn Ihnen nicht so sehr danach ist, kann eine Lachtherapie gut helfen, die Stimmung zu verbessern. Ein positiver Nebeneffekt ist, dass Sie durch Lachen auch Ihre Atmung verbessern.</p>
	<p>Wenn Sie schlecht gelaunt oder depressiv verstimmt sind hilft es, sich in die Natur zu begeben. Haben Sie einen Park oder ein Gewässer in der Gegend? Dann gehen Sie doch mal eine Runde spazieren, sofern Ihre Post-/Long-COVID-Symptome das erlauben.</p>
	<p>Manchmal sind wir depressiv verstimmt, weil wir viel über Dinge grübeln. Versuchen Sie sich eine Auszeit vom Grübeln zu nehmen und sagen Sie einfach mal "Stopp!". Es ist gut für die Stimmung, wenn man sich sofort einer Aktivität widmet, die Aufmerksamkeit zieht.</p>
	<p>Hinter depressiven Verstimmungen könnte ein Vitamin-/Mineralstoffmangel stecken. Wenn Sie kaum Ursachen für Ihre schlechte Stimmung sehen, klären Sie das doch mal bei einem Arzt ab.</p>
	<p>Versuchen Sie es im Winter mit einer Tageslichtlampe gegen depressive Verstimmungen. Diese regelt Ihre "innere Uhr" und kurbelt den Stoffwechsel an, was zu einer besseren Stimmung führt.</p>
	<p>Ein Tipp für eine bessere Stimmung? Versuchen Sie in einem Park mal verschiedene Geräusche zu entdecken. Das lenkt ihre Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt und reduziert das Grübeln.</p>



	<p>Mehr von "was Gutem"! Haben Sie Dinge, die Ihnen Freude bereiten und gleichzeitig gesund oder nicht schädlich sind? Dann versuchen Sie diese Dinge so oft wie möglich zu machen.</p>
	<p>Können Sie anderen Personen Grenzen setzen und auch mal "Nein" sagen? Eine Ursache depressiver Verstimmtheit kann nämlich sein, zu wenig auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten.</p>
	<p>Fühlen Sie sich Einsam, deprimiert oder ängstlich? Dann können Ihnen Telefonseelsorgen eventuell helfen um einfach mal über alles zu sprechen.</p>
	<p>Bitte Lächeln: Lachen hat einen positiven Effekt auf Ihre Stimmung. Wenn Sie lachen oder lächeln geben Sie den Impuls an Ihr Bewusstsein: "Ich bin entspannt und fröhlich." Probieren Sie es direkt aus und lächeln Sie. 😊</p>
<b>Geruchs-/ Geschmacks- verlust</b>	<p>Bitte jemanden, Ihnen einen Teller mit verschiedenen kleinen Speisen (z.B. Früchten, eingelegtes Gemüse) vorzubereiten und versuchen Sie, mit verbundenen Augen zu erraten, was das ist. Das kann Ihnen helfen, Ihren Geruchs-/Geschmackssinn wieder auf Vordermann zu bringen.</p>
	<p>Einschränkungen des Geruchs-/Geschmackssinns gehen mit einem Verlust an Lebensfreude einher. Sie können aber versuchen das zu kompensieren, indem Sie auf Ihre anderen Sinne setzen!</p>
	<p>Zitronensaft, Cayennepfeffer und schwarzer Pfeffer regen den Speichelfluss an, was wichtig für den Geschmackssinn ist. Versuchen Sie, Ihre Speisen damit zu würzen.</p>
	<p>Hausmittel, die man bei Erkältungen verwendet (z.B. Ingwer und Honig) helfen bei Einschränkungen des Geruchs- und Geschmackssinns.</p>
	<p>Geruchstrainings sollen helfen, den Geruchssinn wiederzuentdecken. Diese müssen jedoch über mehrere Wochen durchgeführt werden. Das kann Zuhause, aber auch bei einem/einer HNO-Arzt/-Ärztin passieren</p>
	<p>Eine neue Studie weist darauf hin, dass der Verlust des Geruchs-/Geschmackssinns damit zusammenhängt, dass immer noch aktive Viren an den entsprechenden Zellen vorhanden sind. (<a href="https://www.science.org/doi/10.1126/scitranslmed.abf8396">https://www.science.org/doi/10.1126/scitranslmed.abf8396</a>)</p>
	<p>Bei einer SARS-CoV-2-Infektion ist der plötzliche Verlust von Geruchs- und/oder Geschmackssinn ein typisches Symptom. Bei etwa 90% der Betroffenen bilden sich diese Störungen innerhalb von 1-2 Monaten wieder weitgehend zurück.</p>



<b>Probleme mit dem Atmungssystem</b>	Singen Sie unter der Dusche! Die Luftfeuchtigkeit reduziert die Belastung von Schwebeteilchen in der Luft, weshalb Sie Sauerstoff besonders gut aufnehmen können.
	Erzeugen Sie einen Atemwiderstand, z.B. indem Sie die Lippen beim Atmen nur leicht öffnen. Das trainiert die Lunge und erhöht das Lungenvolumen.
	Entlasten Sie Ihre Atemmuskulatur bei Atembeschwerden indem Sie sich zum Beispiel in den Kutschersitz setzen: Setzen Sie sich so hin, dass Sie die Füße hüftbreit auseinanderstellen, mit den Zehenspitzen nach außen. Der Oberkörper sollte gerade und leicht nach vorn gebeugt sein. Die Arme liegen dabei locker auf den Oberschenkeln.
	Haben Sie Probleme mit der Atmung? Versuchen Sie es mal mit Lachen: Hierbei wird die Atmung reguliert und die Lunge trainiert.
	Versuchen Sie Engegefühl zum Beispiel verursacht durch Kleidung oder Menschenmassen zu vermeiden, um besser Atmen zu können.
	Trinken Sie bei Atemnot ausreichend Wasser. Dadurch kann Schleim, der sich in den Atemwegen sammelt, besser abgehustet werden.
	Denken Sie immer wieder daran richtig zu Atmen: Das heißt aus dem Bauch heraus, während Sie gerade Sitzen. Nicht nur kann das das Gefühl von Atemnot verringern, eine solche Atmung hilft auch gut gegen Stress.
	Leiden Sie unter trockenem Husten (auch nachts)? Dann achten Sie auf eine hohe Luftfeuchtigkeit in dem Raum, in dem Sie schlafen. Gerade im Winter ist die Luftfeuchtigkeit niedrig und kann erhöht werden, indem Sie z.B. einen Diffusor oder einen Luftbefeuchter benutzen.
<b>Magen/Darm</b>	Leiden Sie unter Sodbrennen? Dann versuchen Sie es mal mit Wasser, dass mehr als 1800mg Hydrogencarbonat enthält. Viele sogenannte "Heilwasser" haben diese Menge an Hydrogencarbonat und reduzieren nachweislich Sodbrennen und fördern die Verdauung.
	Denken Sie daran sich gesund zu ernähren, wenn Sie Magenbeschwerden- und/oder Durchfall haben. Ihr Körper muss den Vorrat an Mineralstoffen und Vitaminen auffüllen, den er verloren hat.
	Hatten Sie Durchfall? Denken Sie daran, genügend Wasser zu trinken, um Ihren Wasserhaushalt wieder auszugleichen.



	<p>Was Sie gegen Übelkeit tun können: Tee mit Ingwer, Kamille und/oder Fenchel trägt dazu bei, den empfindlichen Verdauungstrakt zu beruhigen. Brühen Sie sich ein bis zwei Tassen auf und trinken Sie den Tee langsam und in kleinen Schlucken.</p>
<b>Konzentrationsstörungen</b>	<p>Wenn Ihnen momentan die Wörter nicht sofort einfallen und Sie in einer konkreten Gesprächssituation „feststecken“, dann sagen Sie das Ihrem Gegenüber: „Moment, ich komme gerade nicht auf das Wort. Ich brauche einen Moment Zeit.“ Das entlastet die Gesprächssituation.</p>
	<p>Wortfindungsstrategie: Eine Strategie, ein Wort zu finden, kann sein, es zu umschreiben: - Wie sieht es aus? - Was macht man damit? Über das Umschreiben kann das Zielwort kommen oder aber das Gespräch geht weiter, weil die relevante Information schon geflossen ist.</p>
	<p>Wenn Sie Probleme haben sich zu konzentrieren: reduzieren Sie alle Ablenkungsmöglichkeiten. Versuchen Sie sich eine möglichst störungsfreie Umgebung zu schaffen. Verzichten Sie auf Musik oder nehmen Sie Ohrstöpsel, um störende Geräusche zu verbannen.</p>
	<p>Wenn Sie eine Aufgabe erledigen, die Ihr Denkvermögen fordert, planen Sie diese für einen Zeitpunkt, an dem Sie weniger müde sind. Wenn Sie z. B. im Tagesverlauf ermüden, erledigen Sie die Aufgabe am Morgen.</p>
	<p>Vergessen Sie nicht, genügend Pausen einzulegen! Überfordern Sie sich nicht - machen Sie ruhig einen Schritt nach dem anderen.</p>
	<p>Bei Konzentrationsschwierigkeiten versuchen Sie sich realistische Ziele zu setzen, die Sie tatsächlich erreichen können: z. B. jeden Tag nicht mehr als fünf Seiten eines Buches zu lesen.</p>
	<p>Planung ist alles! Planen Sie Ihren Tagesablauf, teilen Sie sich ggf. Aktivitäten ein.</p>
	<p>Übrigens, alle Hilfsmittel sind erlaubt: Von Notizbüchern, über Kalender, Apps bis hin zu gelben Notizzetteln. Teilen Sie Ihrem Umfeld mit, was mit Ihnen los ist. Bitten Sie um Unterstützung und um Rücksichtnahme!</p>
	<p>Bei Aufmerksamkeits-, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen — Ein Schritt nach dem anderen: Überstürzen Sie nichts und versuchen Sie nicht, zu viele Informationen auf einmal aufzunehmen, da dadurch Fehler entstehen können.</p>
	<p>Spielen Sie sich fit: Puzzles, Wort-, Zahlen- und Gedächtnisspiele können Sie darin unterstützen, Ihre Gedächtnisleistung wieder zu erlangen.</p>