

Ein halbes Jahr Corona...

Abstand, Maske, Hygiene ... Worte die uns das letzte halbe Jahr ununterbrochen begleitet haben. Die Coronakrise sorgt für Herausforderungen, Unsicherheiten und teilweise auch Ängste und Sorgen.

Wie schön wäre es dabei, einfach mal wieder in den Arm genommen zu werden oder eine coole Aktion mit der Clique zu starten. Oft ist genau das, was uns vor der Krise Kraft und Mut geben konnte, nun schwierig oder sogar gefährlich. Dazu kommt noch die Verunsicherung wie, wann und in welchem Rahmen ein Treffen stattfinden darf und die blöde Situation, in der keiner so wirklich weiß, welche Begrüßung angebracht ist.

In diesem Newsletter thematisieren wir die aktuellsten Coronaregelungen (Stand August 2020) und stellen dir pandemiefreundliche Begrüßungen vor.



Was macht die Corona-Krise mit unserer psychischen Gesundheit? – Schaut euch die [Videos](#) an!

Einfach mal „Hallo“ sagen

Um bei Veranstaltungen und Treffen die Begrüßungssituation ohne Unsicherheiten zu gestalten, gibt es inzwischen viele Alternativideen zum Handschlag oder zur Umarmung.

Der Ellenbogen – Bump

Du drehst dich nach links und stößt mit deinem rechten Ellenbogen den Ellenbogen deines Gegenübers an. Dabei wendest du dein Gesicht vom anderen ab, um einen Tröpfchenaustausch zu vermeiden.

Vorteil: Der Ellenbogen-Bump ähnelt dem Handschlag und fühlt sich entsprechend ähnlich an.

Nachteil: Bei dieser Begrüßung kann man sich doch sehr nah kommen.

Der Fußschlag

Den rechten Fuß ausstrecken und den Fuß des Anderen an der Zehenspitze berühren.



Photo by Noah on Unsplash

Social Distancing – together

Seit 1. Juli kann endlich wieder gefeiert werden! Dazu dürfen innerhalb Veranstaltungen sogar bis zu 100 Teilnehmer*Innen eingeladen werden. Eine Veranstaltung ist in diesem Kontext ein zeitlich und örtlich begrenztes und geplantes Ereignis mit einer definierten Zielsetzung. Menschen werden gezielt zur Teilnahme eingeladen. Darunter fallen zum Beispiel Hochzeiten, Taufen oder große Geburtstage. Wichtig bei einer Veranstaltung ist, den Mindestabstand von 1,5 m einhalten zu können. Eine Person, die zu ihrem eigenen Schutz oder zum Schutz anderer einen Mindestabstand hält, muss geachtet werden. Die Maskenpflicht gilt innerhalb einer Veranstaltung nicht.

Im Gegensatz dazu ist deine kleine WG-Party keine Veranstaltung, sondern eine Ansammlung. Definiert wird eine Ansammlung durch das bewusste Zusammentreffen verschiedener Personen

Vorteil: der Mindestabstand kann eingehalten werden

Nachteil: Achtung Balanceakt.

Das Winken

... benötigt vermutlich keine nähere Beschreibung.

Vorteil: das Winken ist eine weltweit bekannte Geste.

Nachteil: es fühlt sich etwas komisch an, weil das Winken eigentlich für eine Begrüßung auf Distanz vorgesehen ist. So trägt das Winken einen symbolischen Charakter.

Die Verneigung

Sich mit möglichst geradem Rücken vor dem Gegenüber nach vorne neigen.

Vorteil: Die Verneigung wirkt sehr seriös, weil sie als traditionelle Begrüßungsgeste gilt.

Nachteil: Auch bei der Verneigung kommt man sich schnell zu nah.

[Hier](#) gibt es witzige Videos zu den einzelnen Gesten, die die eigentlich ernste Sache mit etwas Humor versüßen.

Wir wünschen dir besondere, schöne und verantwortungsvolle Momente mit deiner Familie, deinen Freunden und Bekannten! Bleib gesund!



Photo by [ch Claudio Schwarz](#) | [@purzlbaum](#) on [Unsplash](#)

unabhängig vom jeweiligen Zweck. In einer solchen Ansammlung können sich bis zu 20 Personen treffen. Die Einhaltung von Abstand ist dabei empfehlenswert. Tanzen ist bei Ansammlungen und Veranstaltungen wieder erlaubt, soweit es nicht der zentrale Aspekt des Zusammenkommens ist.

Unsere sozialen Kontakte sind nun also nicht mehr so intensiv eingeschränkt und das ist auch gut so!

Allerdings existiert die Coronapandemie trotzdem und wir alle tragen die Verantwortung, eine „zweite Welle“ zu verhindern. Wir bitten dich deshalb, die gemeinsame Zeit mit deinen Freunden und deiner Familie verantwortungsvoll zu genießen und jede*n zu akzeptieren, die/der Abstand hält und trotz Lockerung vorsichtig bleibt.

Nice to Know

Händewaschen ist und bleibt neben dem Mindestabstand eine der besten Möglichkeiten, sich gegen eine Infektion zu schützen. Doch was denkst du wo sich die meisten Bakterien ansammeln? – Auf dem Toilettenrand oder auf Geldscheinen ist die gängige Meinung, doch das stimmt nicht. Toiletten werden viel zu oft geputzt, um einen Keimherd darzustellen und Geld bietet den Bakterien keine „Wohlfühloase“. Allerdings können Smartphones, Tastaturen oder auch Fernbedienungen eine Heimat für massenhaft Keime sein.

Quellen:

[https://www.baden-](https://www.baden-wuerttemberg.de/de/service/aktuelle-infos-zu-corona/faq-corona-verordnung/)

[wuerttemberg.de/de/service/aktuelle-infos-zu-corona/faq-corona-verordnung/](https://www.baden-wuerttemberg.de/de/service/aktuelle-infos-zu-corona/faq-corona-verordnung/)

<https://www.ietzt.de/gutes-leben/coronavirus-begrueessungsgesten-waehrend-einer-pandemie>

<https://www.geo.de/wissen/gesundheit/15838-bstr-populaere-irrtuemer-ueber-das-haendewaschen/218648-img-kurzes-aber-haeufiges-haendewaschen-zwischendurch-ist-effektiv>

Absender:

Lea Schuler und Désirée Giarrizzo, Studentisches Gesundheitsmanagement der Fakultät SAGP, Projekt "Healthy Hochschule"