

## Just think...

Corona: Das wohl meist verbreitete Wort dieses Jahr und ein Begriff, mit dem viele Angst, Wut, Unsicherheit oder Trauer verbinden. Verständlich. Doch so belastend und schlimm Corona auch sein kann, es müssen nicht nur die schlechten Dinge dieser noch nie dagewesenen Pandemiesituation wahrgenommen werden. Innehalten, durchatmen, nachdenken. Es gibt immer zwei Seiten einer Medaille. Mit diesem Newsletter wollen wir dir Vorteile, Möglichkeiten und Chancen der aktuellen Situation aufzeigen. Denn wer Dinge aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet, wird immer auch eine gute Seite finden, die Beruhigung und klares Denken mit sich bringen. Du wirst aufmerksamer aber auch ausgeglichener. Deine Gesundheit wird es dir danken.



in der Videoreihe ["Psychohygiene statt Krise im Kopf"](#) erklärt die Berliner Psychologin Dr. Carina Remmers im Gespräch mit den Youtubern "Space Frogs" Steve und Rick, was die Corona-Krise bei uns psychisch auslöst, welche Folgen sie für unsere seelische Verfassung haben kann und wie wir unsere mentale Gesundheit in Corona-Zeiten stärken können. Schau vorbei, es lohnt sich

## Explore new things

Es gibt auch analog immer etwas Neues zu entdecken. Sei es einen der schönsten Wanderwege, eine neue Grillstelle im Wald oder der Barfußpark beim nächstgelegenen Trimm-Dich-Pfad. Alles Dinge, die während



Photo by Cata on Unsplash

## The bright side...

Durch das kommende Online-Semester kannst du von zuhause aus studieren, muss nicht in die überfüllte Bahn oder mit dem Auto im Stau stehen und sparst dir dabei eine Menge Zeit ,Nerven und CO2! Des Weiteren ist die Gefahr einer Ansteckung mit dem Virus sehr viel geringer, weil du weniger öffentliche Verkehrsmittel nutzen musst.

Trotz Isolation - Corona bringt uns mehr zusammen, indem die Menschen hilfsbereiter werden. In einem Zeitinterview mit der Gründerin Ina Remmers der Nachbarschaftsplattform [nebenan.de](https://nebenan.de) wird deutlich, dass die Nachbarschaftshilfe im Vergleich zu früher einen richtigen Boom erlebt.

Seit der Pandemie fallen einige Termine weg. Dies wiederum führt dazu, das viele von uns entschleunigter leben und sich mehr Zeit nehmen können. Kleinere Geschehnisse

der Corona-Pandemie super unternommen werden können, weil sie draußen stattfinden und der Abstand gewährleistet werden kann. Also los, entdecke dein Umfeld neu!

Wenn du in den kommenden Monaten von zuhause studierst, kann das auch Vorteile für deine häusliche Umgebung haben. Wann hast du das letzte Mal ausgemistet oder deine Möbel anders angeordnet und was schiebst du schon lange vor dir her? Werde kreativ und strukturiere dein Zuhause neu. Beispielsweise mit neuen Ordnungssystemen, inspirierenden Fotos oder sogar anderen Wandfarben. Denn wer sich so richtig wohl zuhause fühlt, tut auch etwas für seine psychische Gesundheit.



werden aufmerksamer wahrgenommen und der Alltag vielleicht sogar einfacher und angenehmer strukturiert. So kann die Krise auch etwas nachhaltiges für dich haben.

Apropos nachhaltig: Seit Februar sind CO<sub>2</sub>-Emissionen weltweit zurückgegangen und die Luftqualität hat sich nach wissenschaftlichen Messungen deutlich verbessert. Laut dem Umweltbundesamt erreiche man langfristige Verlängerungen aber nur mit gezielter Umweltpolitik. Viele haben in Zeiten von Corona z.B. angefangen, Pflanzen selbst zu züchten oder mehr auf Plastik zu verzichten. Vielleicht hast du auch darüber nachgedacht, ob du umweltschonender und nachhaltiger leben möchtest und wie du dies tun kannst. Und denk dran, all dies kann sich positiv auf deine seelische und körperliche Gesundheit auswirken ;)

Die Technik: ein überaus wichtiges Werkzeug, dass uns hilft mit unseren Mitmenschen während der Corona-Pandemie in Kontakt zu bleiben. Und willst du mal reisen, obwohl das momentan schwer möglich ist, kannst du es online tun.

Quellen:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/balance-im-job/pendeln-kostet-zeit-und-nerven-2048874>

<https://www.umweltbundesamt.de/themen/der-einfluss-der-corona-krise-auf-die-umwelt>

<https://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/behandlungen-und-medizin/infektionen/corona-entschleunigung-entspannung-terminstress-2080928>

<https://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/behandlungen-und-medizin/infektionen/psycho-hygiene-2081630>

Photo by RhondaK Native Florida Folk Artist

Wir wünschen dir für die kommende Zeit alles Gute. Bleib positiv und frage dich regelmäßig, was du in dieser Zeit trotz schwerer Rahmenbedingungen alles geschafft hast. Denke immer an die Medaille mit ihren zwei Seiten und entscheide dich für die Seite, die deine Gesundheit aufrecht erhält oder fördert. Sie ist eines der wertvollsten Güter, die du besitzt.

## Nice to Know

Eine aktuelle Metastudie, in der das Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG) für den TK-Report 79 Studien zur Arbeitsmobilität ausgewertet hat bestätigt, dass Pendeln auf Dauer psychische und physische Gesundheitsschäden mit sich bringt. Sowohl die Zahl der Fehltage als auch die Unzufriedenheit über die eigenen Work-Life-Balance und Lebensqualität steigt mit jedem zurückgelegten Kilometer. Gar nicht so schlecht, dass du von zuhause aus studieren kannst...

<https://www.ruhr24.de/service/coronavirus-homeoffice-quarantaene-klima-umwelt-vorteile-rki-auswirkungen-dortmund-zr-13600826.html>

Absender:

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