

Geistig und körperlich fit durch Pandemie und Winter

Für das Jahr 2020 sagten die Astrologen grosse Veränderungen voraus. Mit dem, was uns ereilte, rechnete niemand. Ständig mussten und müssen wir uns auf Neues gefasst machen: Lockdown, Masken tragen, soziale Distanz, Sorgen um den Arbeitsplatz, die Angst vor Corona. Enorme Belastungen. Dazu kommt nun die dunkle, kalte Jahreszeit. Um diese geistig und körperlich fit zu bestehen, gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Antje Brechlin

■ ZOLLIKON/ ■ ZUMIKON.

Die Lockerungen der Corona-Massnahmen wirkten für viele positiv auf Wohlbefinden und Stressempfinden, auf Angst und Depressivität. Die psychischen Belastungen bleiben aber auf hohem Niveau, heisst es in einem Teilbericht der BAG-Studie «Der Einfluss der COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit und die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung in der Schweiz». Zu mittel- und langfristigen Folgen liegen noch keine Ergebnisse vor, die Studie läuft bis Mitte kommenden Jahres. Die Experten befürchten jedoch aufgrund der Erfahrungen mit vergangenen Pandemien einen Anstieg von Suizidversuchen und Suiziden.

Wie lässt sich der Winter und die Pandemie möglichst guter Dinge überstehen? Indem wir Körper und Seele balsamieren. Es ist erwiesen, dass gesunde Ernährung, regelmässige Bewegung möglichst an der frischen Luft sowie psychische Widerstandskraft das A und O für eine gute Immunabwehr sind. «Begegnen sie



Stress und Belastungen mit einem Lachen», sagt der Zolliker Vijay Kumar Singh, Trainer für Lachyoga. Aber was tun, wenn einem nicht zum Lachen ist? Trotzdem lachen, sagt Singh. Es sei eine Übungssache und solle auch ohne Grund praktiziert werden. Das falle anfangs vielleicht schwer, doch mit der Zeit machten

sich die positiven Aspekte bemerkbar. Mit Lachyoga werde Stress abgebaut und Stress vorgebeugt. Vijay Singh bietet Kurse an, derzeit im Einzelunterricht oder in kleinen Gruppen. Wer lieber für sich alleine lacht – im Internet finden sich zahlreiche Mitmach-Tutorials.

Der Psyche schmeicheln in heimlicher Atmosphäre? Psylance in Zollikon lädt zu «Kaminfeuergesprächen». Das übergeordnete Thema heisst: «Wie bleibe ich in instabilen Zeiten psychisch fit und gesund?»

In kleinen Gruppen und ungezwungener Atmosphäre erfahren Teilnehmende, wie stärkend eine Gemeinschaft sein kann. Dass sich die Teilnehmer nicht kennen, sei eher ein Vorteil, sagt RuthENZler, Psychologin und Moderatorin der Gespräche. «Meine Erfahrung ist, dass die Leute in der Regel offener sind, wenn sie sich nicht kennen. Wir sitzen ja alle im selben Boot und tauschen uns über Themen aus, die alle betreffen und belasten. In der jetzigen Zeit sind das die soziale Distanz, Sorgen um den Arbeitsplatz Homeoffice-Situationen sowie Massnahmen für die körperliche Gesundheit.» Es gibt mannigfache Aktivitäten, der Tristesse zu begegnen: spannende Massagen nach anstrengenden Tagen oder vielleicht wieder einmal ein Saunabesuch. Alles zu finden in unseren Gemeinden, gleich um die Ecke.