

Liebe Leudde,

bestimmt waren viele von euch auch bestürzt über die neuen Flensburger Auflagen im Kampf gegen die Mutante des bösen C-Wortes. Noch ist nicht klar, wie lange die Kontaktverbote anhalten. Da zugleich die Fastenzeit noch bis zum 3. April läuft, haben wir euch mit dem einen oder anderen Augenzwinkern ein paar Ideen zusammengestellt, was man in diesen Tagen gut tun kann. Diese Dinge könnt ihr virtuell gemeinsam mit euren Freund\*innen oder für euch selbst nutzen, sodass die Tage vielleicht ein bisschen schneller vorbeigehen. Ganz im Sinne von: Verzagen liegt nahe, bringt aber nix.

### Sich verbunden fühlen

- Bis Ostern jede Woche einen Brief an eine dir nahestehende Person schreiben – das kann natürlich auch jede Woche eine andere sein, um möglichst vielen Personen eine Freude zu machen.
- Personen in deiner Nachbarschaft deine Unterstützung anbieten
- Eine virtuelle Party feiern, für die jede\*r sich richtig schick machen darf (wozu hat man schließlich das kleine Schwarze und den Smoking, wenn sie nicht mal ausgeführt werden dürfen?)
- Einen Frühjahrsblüher kaufen und ihn einer lieben Person mit einer kurzen Notiz vor die Tür stellen
- Parallel eine Quizshow sehen und schauen, wer die meisten richtigen Antworten kennt. Der/die Gewinner\*in bekommt am nächsten Morgen frische Brötchen vorbeigebracht.

### In Nostalgie schwelgen

- Täglich ein Hörspiel von den Held\*innen deiner Kindheit, zum Beispiel Die Fünf Freunde, Bibi Blocksberg, TKKG oder die drei ??? – Wetten, dass du deine Lieblingsfolgen noch immer fast fehlerfrei mitsprechen kannst?
- Das ZDF (<https://www.zdf.de/serien>) bietet momentan eine Auswahl an Retroserien wie Lederstrumpf, Tom Sawyers und Huckleberry Finns Abenteuer, die Schwarzwaldklinik und die Schatzinsel.

### Sportlich durchstarten

Gibt es irgendeine sportliche Höchstleistung, die du schon immer mal beherrschen wolltest? Hier ein paar Ideen auf eigene Gefahr ...

- Spagat? Youtube bietet eine Vielzahl von hilfreichen und mitunter auch amüsanten Anleitungen: <https://www.youtube.com/watch?v=AxOZxUgAN28>
- „die Krähe“?, eine Armbalance aus dem Yoga: <https://www.youtube.com/watch?v=B6qzscUBkCQ>
- Die 10.000-Schritte-Challenge? Insbesondere in Zeiten von Homeoffice und Homeschooling fallen viele Wege weg, die wie von selbst mit Bewegung verbunden sind. Wenn dir das auch so geht, hilft der Spaziergehtrend gegen den „Lockdown-Blues“.

### Nachhaltiger leben

- Auf alles mit vier oder mehr Reifen verzichten und stattdessen lieber den Beinmotor starten oder das Fahrrad frühlingsfit machen und aufsteigen.
- Verpackungsmüll reduzieren: Beim Einkauf bewusst auf Artikel mit Folie, Aluminium, Plastiknetz und Co. verzichten. Oder stattdessen ...
- das eigene Badezimmer plastikfrei machen. Ideen und Anregungen findest du beispielsweise hier: <https://utopia.de/ratgeber/zero-waste-bad/>.

### Sich bewusst(er) ernähren

- Du spielst schon länger mit dem Gedanken, Vegetarier\*in zu werden? Vielleicht kommst du ja hier auf den Geschmack: <https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/rezepte/rezeptdb358.html>.



- Nur noch Wasser trinken und auf Limos, Säfte und Co. verzichten.
- Du bist von einer chronischen Erkrankung wie Migräne, Bluthochdruck oder Depression betroffen und fragst, ob du diese mit deiner Ernährung positiv beeinflussen kannst? Dann schau doch mal, welche Tipps die Ernährungsdocs für dich haben: <https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/die-ernaehrungsdocs/rezepte/index.html>
- Eine große Herausforderung für Morgenmuffel und Kaffeejunkies: Auf Koffein verzichten oder den Konsum reduzieren.
- Sich ein spezielles Nahrungsmittel aussuchen, das für die folgenden Wochen von der Speisekarte gestrichen wird, zum Beispiel Weißmehl oder allgemein Fertigprodukte.
- Fünf am Tag: Täglich fünf Portionen Obst und Gemüse in die Ernährung einbauen.

### Digitale Medien fasten

Mal ehrlich, diese neumodischen Medien sind momentan ja wirklich ein Segen. Aber ertappst du dich auch dabei, dass du so viel wie noch nie am Bildschirm klebst und findest diese Entwicklung eher befremdlich? Vielleicht ist ja hier was für dich dabei:

- Welche App auf deinem Smartphone ist der größte Zeitfresser? Es könnte sich lohnen, WhatsApp, Instagram, Candycrush, Facebook zu deinstallieren und in einem Selbstexperiment die eigenen Entzugssymptome zu beobachten ...
- Die Flimmerkiste auslassen: Knapp vier Stunden pro Tag hängen wir Deutschen im Durchschnitt vor der Glotze. Das ist ganz schön viel. Vielleicht muss es ja nicht gleich ein kompletter Verzicht sein – eine mögliche Alternative kann eine Begrenzung auf eine Folge Serie pro Tag oder ein Konsumverzicht an jedem zweiten Tag sein.
- Da die Läden momentan weitestgehend geschlossen sind, ist die Versuchung vielleicht besonders groß, mal fix bei Amazon und Co. nach dem entsprechenden Wunschartikel zu stöbern. Ein Verzicht darauf schont Geldbeutel und Umwelt. Stattdessen lieber beim Flensburger Lädchen des Vertrauens anrufen und nachfragen, ob das Gewünschte dort vorrätig und abholbar ist. Da freut sich auch die Umwelt :-)

### Meditieren lernen

- Nimm' dir täglich eine „Zeit der Stille“, in der du ganz für dich und frei von Ablenkungen sein kannst. Mal gar nichts zu machen und es mit sich selbst und den eigenen Gedanken und Gefühlen auszuhalten, kann besonders zu Anfang eine große Herausforderung sein. Deshalb mit weniger Minuten starten und sich langsam steigern ... und ganz wichtig: Dabei nicht die Geduld (mit sich) verlieren und liebevoll mit dir sein, wenn's mal schwer fällt. Wenn dir das am Anfang zu viel des Guten ist, ist ja vielleicht einer der drei folgenden Vorschläge eher dein Fall:
- Probier' doch mal eine geführte Meditation aus, zum Beispiel diese hier: [https://www.youtube.com/watch?v=BGEIN\\_UI4AE](https://www.youtube.com/watch?v=BGEIN_UI4AE)
- Jeden Morgen nach dem Aufstehen ein paar Runden Sonnengrüße zur Aktivierung machen. Hier gibt's eine Schritt-für-Schritt-Anleitung: <https://www.youtube.com/watch?v=FbtNc22vnoI>
- Eine Sache, die sicherlich auch eine gute Portion Übung erfordert, ist das achtsame „Eine-Sache-zur-Zeit-Tun“. Das bedeutet beim Zähneputzen nicht mal eben aufs Handy zu luschern, beim Frühstückmachen nicht schon mal die Nachrichten zu gucken oder gleichzeitig die Emails beantworten und telefonieren, sondern sich die Zeit nehmen, in Ruhe eine Sache nach der nächsten zu tun.

Inspiriert haben uns unter anderem die folgenden Seiten:

<https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.langeweile-im-lockdown-sieben-challenges-fuer-mehr-motivation.a34f072d-61dd-4a0c-9822-3beed3ab60e7.html>

[https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/fasten-sieben-ungewoehnliche-fasten-ideen\\_id\\_6721830.html](https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/fasten-sieben-ungewoehnliche-fasten-ideen_id_6721830.html)

<https://curved.de/tipps/fastenzeit-mal-anders-20-alternativen-ideen-sich-im-verzicht-zu-ueben-575641>

Wir wünschen euch viel Spaß beim Ausprobieren und natürlich eine dicke Portion Kraft und Sonne für die kommende(n) Woche(n) ...

**...sowie natürlich gute Tage und viel Gesundheit.**

Bis bald, Bente und Roger  
Präventionsteam der Brücke Flensburg

