



Was auch wichtig ist, aber weniger zum Thema gemacht wird: die eigene **Widerstandsfähigkeit**. Denn 81% der Infizierten zeigen keine oder wenig Symptome. Laßt uns also unser Immunsystem stärken: gutes Essen, genug Schlaf, weniger Streß, weniger Umweltgifte, genug Bewegung, frische Luft, viel Sonne - und glückliche Beziehungen. Und nicht unterkriegen lassen - schön, wie in Italien und anderswo die Leute kreativ mit der Krise umgehen! Vielleicht können wir sie auch als Anlaß nehmen, uns nach ausgestandener Krise über das Prinzip der **Gesundheitsförderung** gemeinsam Gedanken zu machen - idealerweise mit vielen Aktiven aus dem Engagementbereich Gesundheit.

Die Corona-Krise ist eine Zeit der Herausforderung, aber für viele auch des **Innehaltens**. Viele von uns werden zur Ruhe "gezwungen", aus den alltäglichen Routinen herausgerissen. Auch viele Abläufe in der gesamten Gesellschaft werden entschleunigt. Eine Gelegenheit, sich über vieles Gedanken zu machen und Bilanz zu ziehen - wollen wir alles weitermachen wie bisher? Oder gibt es Dinge, die wir ändern möchten? Im Privatleben, bei der Arbeit, im Engagement oder gesamtgesellschaftlich? Für ein Nachdenken über das eigene Engagement wäre vielleicht die kostenlose systemische Beratung für Engagierte ein schöner Rahmen.