

MAGAZIN

Bulletin Spezial | Dezember 2020



Leben mit der Pandemie

Inhalte

COVID-19

Informationen, Symptome und Risiken.

6

Massnahmen und Auswirkung

Schutz. Wirtschaft. Soziales Verhalten.

8

Corona-Chronologie

10

Lachen ist gesund!

Witziges und Unterhaltsames zwischendurch.

14

Aktiv und ausgeglichen

Vorschläge für Jung und Alt.

22

Gewinner vs. Verlierer

26

Einfluss von Corona aufs Klima

Kurzfristig positiv, langfristig unklar.

30

Psychische Gesundheit

Ängste und Zweifel während der Coronazeit.

34

Herausgeber



Allpower Lenzburg
Kaufmännische Praxisfirma
Der SANTIS TRAINING AG

Redaktion

H. Künzli
M. Zettel
St. Zürcher

Korrektorat

R. Kohler
A. Frey

Kontakt

Sägestrasse 26
5600 Lenzburg
Tel. 056 200 93 39
Fax. 056 200 93 33
info@allpower.ch
www.allpower.ch



Vorwort

Wie heisst das Wort des Jahres 2020? «Corona»! Dieses Virus, auch Covid-19 genannt, welches sich zu Jahresbeginn als Epidemie über die ganze Welt verteilte und unser komplettes Leben seit da auf den Kopf stellt. Niemand von uns hätte sich träumen lassen, sich mit derart grossen Einschränkungen und Ängsten konfrontiert zu sehen. So eine weltweite Krise gab es seit Jahrzehnten nicht mehr und die Auswirkungen auf Wirtschaft und Gesellschaft sind einschneidend. In der Schweiz wurde erstmals seit dem 2. Weltkrieg der Notstand ausgerufen, Unternehmen haben ihre Produktion gestoppt, der globale Flugverkehr stand still und an der Freiheit der Bevölkerung wurde arg herumgeschnippelt. Alles in Allem eine grosse Herausforderung für Staat, Unternehmen und jedem einzelnen Bürger.

Aber wir stellten uns der widrigen Situation und lernten mit den verschiedenen Schutzmassnahmen und den persönlichen Einschränkungen in unserem Alltag umzugehen. Auch die Regierung tat, was sie konnte, um der Bevölkerung rasche, unkomplizierte Hilfe zu leisten.

Insbesondere in Krisenzeiten kommen oft die positiven Aspekte einer Gesellschaft zum Vorschein: Das Verständnis und die herzliche Solidarität untereinander war diesen Frühling einfach überwältigend. Familien und Nachbarn halfen älteren Personen beim Einkaufen, Studenten unterstützten die Gemeinden mit Freiwilligenarbeit, Verwaltungen erliessen den Geschäften die Mietkosten. Jeder hat sicherlich seine eigenen Solidaritätserlebnisse, die ihm in Erinnerung bleiben werden. Wir alle sitzen im selben Boot und unterstützen uns.

Seit mittlerweile neun Monaten lebt die Schweiz nun mit dem Coronavirus – und es ist noch da. Wir sehnen uns nach Normalisierung und nach unseren alten Freiheiten, aber das Virus wird uns wohl noch eine ganze Weile begleiten. Der Weg in die Krise ist immer kurz, jedoch zieht sich der Weg hinaus meist in die Länge. Aber auch diese Phase der Einschränkungen und Unsicherheit werden wir überstehen und manch einer nimmt sogar etwas Positives für sich mit. Blicken wir also optimistisch und zuversichtlich dem neuen Jahr entgegen.

*Wir Wünschen viel Vergnügen beim Lesen.
Ihr Marketing-Team*

Covid-19, was war das nochmal?



Ein kurzer Rückblick darauf, wie ein Virus sich rasch verbreitete und unser aller Leben auf den Kopf stellte.

Am 31. Dezember 2019 werden der Weltgesundheitsorganisation (WHO) Fälle von Lungenentzündungen unbekannter Ursprungs aus der chinesischen Stadt Wuhan gemeldet. Es wird vermutet, dass die Quelle des Virus ein Grossmarkt ist, wo nebst Fisch auch Fledermäuse, Schlangen und weitere Wildtiere gehandelt werden. Dort scheint ein Erreger vom Tier auf den Menschen übertragen worden zu sein, der sich nun von Mensch zu Mensch verbreitet.

Die chinesischen Behörden schlossen daraufhin anfangs Januar 2020 den Markt und waren auch in der Lage, den Erreger zu identifizieren. Er gehört zur Familie der Coronaviren, die bereits 2003 in Südchina für die SARS-Epidemie verantwortlich war. Die WHO nennt das neuartige Coronavirus Covid-19. Es schwappt zunächst auf andere Länder in Südostasien über, um sich innert weniger Wochen auf der ganzen Welt auszubreiten.

Bereits Ende Februar 2020 sind alle Kontinente betroffen und ein Land nach dem anderen sieht sich mit der Pandemie konfrontiert. In unserem Nachbarland Italien

bricht die Pandemie sehr früh aus mit hohen Fallzahlen und überfüllten Spitälern – insbesondere Norditalien ist ein Hotspot. So gelangt das Virus als bald über die Landesgrenze in die Schweiz und überrollte den Kanton Tessin. Kurze Zeit später entwickelte sich Covid-19 zur ausgewachsenen Pandemie, welche sich in der gesamten Schweiz verbreitete.

Auf Grund der dramatisch steigenden Infektionszahlen erklärt der Bundesrat Mitte März die «ausserordentliche Lage». Dies ist die höchste Gefahrenstufe gemäss schweizerischem Epidemiegesetz und es kommt zu einem so genannten «Lockdown». Das Leben von Herr und Frau Schweizer wird massiv eingeschränkt, weil alle nicht lebensnotwendigen Geschäfte per sofort schliessen müssen und Dienstleistungen mit Personen-Kontakt nicht mehr erbracht werden dürfen. Es ist das allererste Mal seit dem Zweiten Weltkrieg, dass der Bundesrat von diesem Notrecht Gebrauch macht. Dank diesem kann er rasch ausführende Massnahmen und Entscheide treffen, die mit der Pandemie zusammenhängen.

Übertragungswege von Mensch-zu-Mensch

Das Coronavirus wird bei Kontakt mit anderen Menschen hauptsächlich über kleine, flüssige Partikel übertragen, die von infizierten Personen freigesetzt werden. Dies geschieht vor allem beim Husten und Niesen, beim intensiv Atmen oder beim Singen. Je nach Partikelgrösse wird zwischen Tröpfchen und kleineren Aerosolen unterschieden. Eine nächste Person kann sich infizieren, indem sie diese Tröpfchen oder Aerosole über die Schleimhäute aufnimmt. Daher sollte zum Schutz anderer in die Armbeuge gehustet oder einen Mund- und Nasenschutz getragen werden.

Virushaltige Partikel können an glatten Oberflächen anhaften und dort eine gewisse Zeit an der Luft überleben. Deshalb ist auch eine indirekte Übertragung mittels Anfassen von viel genutzten Oberflächen denkbar. Ausserdem wird eine Ansteckung begünstigt bei längerem Aufenthalt in schlecht oder nicht belüfteten Räumen. Also Fenster auf und regelmässig Stosslüften!

Generell gilt: Je länger und enger der Kontakt mit anderen Menschen, desto wahrscheinlicher eine Ansteckung.

Symptome und Krankheitsverlauf

Wer sich mit dem Coronavirus ansteckt, merkt dies wahrscheinlich zunächst nicht mal. Weil der Krankheitsverlauf sehr unterschiedlich sein kann und einer simplen Erkältung ähnelt. Die einen haben keine Symptome, bei anderen kann es zu schwerwiegenden Atemwegssymptomen kommen mit Aussetzen der Lungenfunktion. Eine Behandlung gegen das Coronavirus gibt es derzeit nicht, man beschränkt sich lediglich darauf, die Symptome zu behandeln.

Habe ich mich bloss erkältet oder sind dies schon erste Anzeichen einer Corona-Infektion? Diese Frage haben wir uns wohl seit diesem Frühling alle mal gestellt. Die gängigsten Merkmale sind Halsschmerzen, trockener Husten, Kurzatmigkeit, Brustschmerzen und Fieber.

Recht eindeutig auf eine Infektion deutet der plötzliche Verlust des Geruchs- oder Geschmackssinnes hin. Da aber die Hauptsymptome einer simplen Erkältung ähneln, gestaltet sich eine Früherkennung schwierig.

Unterschiedlich betroffen

Rund 30 Prozent der erkrankten Erwachsenen weisen gar keine Symptome oder nur milde Symptome auf. Wenn sich hingegen ältere Personen mit dem neuen Coronavirus anstecken, erhöht sich das Risiko deutlich für einen schweren Krankheitsverlauf.

Corona-Symptome

Die Hauptsymptome sind:

- Erkältung
- Fieber
- Husten
- Kurzatmigkeit

Weitere Symptome sind:

- Kopfschmerzen
- Allgemeine Schwäche, Unwohlsein
- Muskelschmerzen
- Schnupfen
- Magen-Darm-Symptome
- Hautausschläge
- Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

Besonders gefährdete Personen sind:

- Ältere Menschen
- Schwangere Frauen
- Personen mit folgenden Vorerkrankungen:
 - Bluthochdruck
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Diabetes
 - Chronische Atemwegserkrankungen
 - Krebs
 - Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen
 - Adipositas Grad III (morbid, BMI ≥ 40 kg/m²)

 www.bag-coronavirus.ch



Schutzmassnahmen, und ihre Auswirkungen

Aufgrund des ersten bestätigten Corona-Falles in der Schweiz und der weltweiten Verbreitung des Covid-19-Erregers, rief das Bundesamt für Gesundheit (BAG) die Kampagne «So schützen wir uns» ins Leben. Damit wird die Schweizer Bevölkerung kontinuierlich über die Hygieneregeln und Bestimmungen informiert, damit das Virus eingedämmt und die Zahl von Neuinfektionen eingedämmt werden kann. Am 28. Februar 2020 rief der Bundesrat die «besondere Lage» aus. Diese ist dann gegeben, wenn die öffentliche Gesundheit in der Schweiz gefährdet ist, weil ordentliche Vollzugsorgane zum Ergreifen geeigneter Massnahmen nicht mehr in der Lage sind den Ausbruch und die Verbreitung der übertragbaren Krankheit zu verhüten.

Schutzmassnahmen und Hamsterkäufe

Am 11. März 2020 führt der Kanton Tessin Grenzkontrollen ein, da in Norditalien die Ausbreitung des Virus rasant fortschreitet und als erster Kanton in der Schweiz erklärt dieser am 12. März 2020 den Notstand und sämtliche Schulen inklusive der beiden Hochschulen wer-

den geschlossen. Weil die Zahl der Corona-Fälle die 1000er-Marke erreichte, schränkte der Bundesrat am 13. März die Bewegungsfreiheit ein und erlaubt die Einreise in die Schweiz nur noch für den Berufsverkehr.

Unter anderem werden nun öffentliche Veranstaltungen ab 100 Personen verboten und in Restaurants, Bars und Diskotheken wird die Zahl auf 50 Personen eingeschränkt und der Mindestabstand von 2 Metern muss eingehalten werden. Mitte März verhängen die meisten Kantone Besuchsverbote in Spitälern und Altersheimen. Aufgrund der drastischen Schutzmassnahmen reagiert im Gegenzug die Schweizer Bevölkerung mit Hamsterkäufen und steht in Supermärkten teils vor leeren Regalen. Vor allem Toilettenpapier, Nudeln, Reis und Konserven aller Art wurden gekauft, als gäbe es kein Morgen mehr.

Es ist Notstand!

Um das Gesundheitssystem nicht zu überlasten und die Zahl der Neuinfektionen abzuflachen, hat der Bun-

desrat am 16. März 2020 die «ausserordentliche Lage» ausgerufen und macht Gebrauch vom Notrecht, mit dem er für das ganze Land Massnahmen anordnen kann. Unter anderem werden öffentliche und private Veranstaltungen verboten, alle Läden, Märkte, Restaurants, Bars sowie Unterhaltungs- und Freizeitbetriebe wie Museen, Bibliotheken, Kinos, Konzert- und Theaterhäuser, Sportzentren, Schwimmbäder und Skigebiete werden geschlossen. Ebenso werden Betriebe geschlossen, in denen der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann, wie Coiffeur-Salons oder Kosmetikstudios. Die Versorgung mit Lebensmitteln, Medikamenten und Waren des täglichen Gebrauchs bleiben sichergestellt. Die Grenzen zu Deutschland, Österreich und Frankreich werden kontrolliert und neu gilt ein Verbot für Reisende aus Italien.

Verkehr wird runtergefahren

Am 20. März 2020 ergreift der Bundesrat weitere Massnahmen und erlässt ein Versammlungsverbot für mehr als fünf Personen. Der Bundesrat appelliert an die Bevölkerung, die neu verhängten Massnahmen in Eigenverantwortung einzuhalten, um die Ausbreitung des Erregers einzudämmen. Das öffentliche- und private Leben von Herrn und Frau Schweizer wird enorm eingeengt und ihre Freiheiten stark beschränkt. Auf den Strassen sind deutlich weniger Menschen unterwegs und öffentliche Verkehrsmittel sind praktisch leer. Aber das Leben in der Schweiz geht weiter – einfach viel langsamer und ruhiger. Die Menschen separieren sich und gemäss Medienberichten arbeiten 80 Prozent der Beschäftigten von zuhause. Und das Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) vermeldet rund 600'000 Gesuche für Kurzarbeitsentschädigung von über 40'000 Firmen.

Es braucht mehr Zeit

Die «ausserordentliche Lage» wird bis am 26. April verlängert und im gleichen Zug verspricht man auf Ende April erste Lockerungen. Dies, weil die Ausbreitung deutlich abgenommen hat und die Schutzmassnahmen Wirkung zeigen. Es liegt auf der Hand, dass viele so schnell wie möglich aus dem Lockdown wollen. Jedoch macht dies nur Sinn, wenn man nicht schnell wieder die Bremse anziehen muss. Einen richtigen Zeitpunkt für Lockerungen gibt es nicht, ausschlaggebend ist, wie stark sich das Virus ausbreitet und wie viele Spitäleinweisungen es gibt. Zum anderen ist entscheidend, wie gut der Mindestabstand und die Hygieneregeln eingehalten und grössere Ansammlungen von Menschen vermieden werden können. Verfrühte Lockerungen würden uns wieder zum Beginn der Epidemie führen und damit wäre niemandem geholfen. Ziel ist es, die Bevölkerung zu schützen, eine weitere Ausbreitung zu verhindern, die wirtschaftlichen Schäden möglichst gering zu halten, persönliche Einschränkungen bald aufzuheben und das Gesundheitssystem nicht an den Anschlag zu führen.

Die Bevölkerung kann aufatmen

In einer ersten Etappe dürfen ab dem 27. April 2020 Spitäler wieder alle Eingriffe vornehmen und Praxen für Zahnmedizin, Physiotherapie und medizinische Massage ihren Normalbetrieb aufnehmen. Coiffeur-Geschäfte, Tattoo-Studios, Kosmetiksalons, Bau- und Gartenfachmärkte sowie Gärtnereien können ebenfalls ihren Betrieb wieder aufnehmen. Die Kontaktlimitierung im Familienkreis oder bei Beerdigungen werden aufgehoben.

Da die Schutzmassnahmen ihren Erfolg zeigten, wurde entschieden in einem weiteren Schritt diese per 11. Mai 2020 weiter zu lockern. Läden, Restaurants, Märkte, Museen und Bibliotheken dürfen ihre Tore wieder öffnen, Primar- und Sekundarschulen können den Unterricht wieder vor Ort abhalten und im Breiten- und Spitzensport sind Trainings wieder erlaubt. In Gastronomiebetrieben gilt zudem, dass an einem Tisch maximal vier Personen oder Eltern mit ihren Kindern aufhalten dürfen. Grossveranstaltungen mit mehr als 1000 Personen sind nach wie vor verboten. Die Hygieneregeln und der Mindestabstand von zwei Metern muss nach wie vor eingehalten werden.

12

Per 15. Juni 2020 werden die Grenzen zu den Nachbarländern Deutschland, Österreich und Frankreich wieder geöffnet und Ende Juni ist die SwissCovid-App offiziell verfügbar, die innerhalb eines Monats bereits 2 Millionen Downloads verzeichnete. Im öffentlichen Verkehr müssen ab dem 6. Juli Personen neu eine Schutzmaske tragen und Grossveranstaltungen über 1'000 Personen sind ab 1. September 2020 unter strengen Auflagen wieder möglich.

Langsam aber sicher wird das öffentliche Leben wieder hochgefahren, die Menschen kommen aus ihren Isolationsunterschlüpfen und bewegen sich wieder in der Öffentlichkeit. Dies wird auf den Strassen spürbar, da viele vom Home Office wieder an ihren Arbeitsplatz pendeln. Auch in den Strassen ist deutlich zu erkennen, dass die Menschen das Bedürfnis haben wieder auszu-

gehen und ihre Freizeit im öffentlichen Raum zu verbringen. Der schöne Frühling und ein heisser Sommer führten natürlich auch dazu, dass sich die Menschen wieder vermehrt draussen aufhielten. Es herrschte eine Mischung aus sich lockernden Schutzmassnahmen und entkrampft werdendere Bevölkerung, welche das Virus vergass und die heissen Tage in vollen Zügen genoss. Es waren perfekte Bedingungen für das Coronavirus, um sich wieder auszubreiten.

Das zu Befürchtende ist leider eingetroffen. Anfang Oktober werden erstmals mehr Corona-Fälle pro Tag verzeichnet als noch im März. Die Bevölkerung und das Gewerbe hat sich bislang noch nicht von der ersten Welle erholt und es kursiert die Angst vor einer zweiten Welle mit den bekannten Auswirkungen. Nachdem die Fallzahlen bis Mitte Oktober drastisch gestiegen sind und eine erschreckend hohe Zahl von Neuansteckungen, Hospitalisierungen und Todesfällen gemeldet wurde, zog der Bundesrat am 19. Oktober 2020 erneut die Bremse an. Nun sind spontane Menschenansammlungen im öffentlichen Raum von mehr als 15 Personen verboten und in öffentlich zugänglichen Innenräumen (Einkaufszentren, Banken, Poststellen, Museen, Bibliotheken, Kinos, Theatern, Konzertlokalen, Innenräumen von zoologischen und botanischen Gärten und Tierparks, Restaurants, Bars, Discos, Spielsalons, Hotels und Schulen) muss eine Schutzmaske getragen werden. Die Maskenpflicht gilt ausserdem an allen Bahnhöfen, Flughäfen und an Bus- und Tramhaltestellen.

In Restaurants, Bars und Clubs darf nur noch im Sitzen konsumiert werden und die Empfehlung zum Home Office wird wieder ausgesprochen.

Ende der Entbehrungen erst 2021

Die Pandemie hat auf jeden Fall den Alltag der Menschen verändert und der beinahe weltweite Lockdown im Frühling hat zu einem globalen Wirtschaftsstillstand geführt. Es ist ebenfalls vorausehbar, dass die Schweiz in einen tiefen wirtschaftlichen Abschwung geraten wird. Die wirtschaftlichen sowie gesellschaftlichen Langzeitfolgen des Corona-Jahres werden uns wohl noch geraume Zeit beschäftigen. Die Pandemie samt ihren Nebenwirkungen, wie Mund- und Nasenschutz oder Abstandsregelung werden uns alle noch weit bis ins 2021 begleiten. Es bleibt zu hoffen, dass wir nach all den Entbehrungen den nächsten Sommer unbeschwert in den Urlaub fahren können.

Schutzmassnahmen bei Allpower

Natürlich mussten auch die Praxisfirmen ein Schutzkonzept einreichen und sind in der Pflicht die Schutzmassnahmen durchzusetzen. Dies sind die Massnahmen, welche nacheinander realisiert wurden:

- Mitte März 2020: Home Office für alle RAV-Teilnehmenden und gestaffeltes Home Office der Geschäftsleitung.
- Ende März 2020: Home Office für Risikopatienten von IV-Teilnehmenden und die Personenzahl wird in den einzelnen Räumen begrenzt. Ausserdem werden die Arbeitsplätze durch Schutzwände voneinander abgetrennt-
- Sommer 2020: Es gilt eine generelle Maskenpflicht in allen Räumlichkeiten der Allpower.



Desinfektionsmittel



Desinfektion Fingerscan



13

Die Covid-19 Chronologie

14

15

Januar 2020
Meldung über Ausbruch von neuem Coronavirus in China

25. Februar 2020
Erster bestätigter Fall in der Schweiz

27. Februar 2020
BAG startet Kampagne «So schützen wir uns»

28. Februar 2020
Bundesrat ruft die «Spezielle Lage» aus.

5. März 2020
Erster Corona-Todesfall in der Schweiz

11. März 2020
COVID-19 wird von WHO als Pandemie eingestuft.

14. März 2020
Skigebiete schliessen und erste Hamsterkäufe sind zu beobachten.

Alle Läden, Restaurants, Bars, Unterhaltungs- und Freizeitbetriebe schliessen / Einführung von Grenzkontrollen / Veranstaltungen, Gottesdienste und Beerdigungen werden verboten / Armee wird mobilisiert

6. 2020 März
Der Bundesrat erklärt die «Ausserordentliche Lage». Schweizweit beginnt der Lockdown.

28. März 2020
Weltweit wird der Flugverkehr fast komplett eingestellt.

24. März 2020
Europaweite Einreisebeschränkungen / Status: 90 Todesfälle und 9'000 Covid-Infizierte.

23. März 2020
Bislang Höchstzahl der täglichen Corona-Fälle: 1'456.

21. März 2020
Die Armee verlängert Dienstzeit / EDA holt Schweizer mit Sonderflügen zurück.

20. März 2020
Bund erlässt Versammlungsverbot für ≥ 5 Pers. und Ausgehbeschränkung

17. März 2020
Die EU schliesst alle Aussengrenzen.

8. April 2020
Lockdown-Verlängerung bis zum 26. April 2020.



16. April 2020
Bundesrat beschliesst erste Lockerungsmassnahmen.

27. April 2020
1. Etappe der Lockerungsmassnahmen treten in Kraft.

11. Mai 2020
2. Etappe der Lockerungsmassnahmen treten in Kraft.

28. Mai 2020
Die Pilotphase der SwissCovid App ist abgeschlossen.

15. Juni 2020
Die Grenzen zu den Nachbarländern Deutschland, Österreich und Frankreich sind wieder offen.

26. Juni 2020
SwissCovid App ist offiziell verfügbar.

6. Juli 2020
Schweizweite Maskenpflicht im öffentlichen Verkehr / Einreisende aus Risikoländern müssen in Quarantäne



Wiedereröffnung von Baumärkten, Gärtnereien und Coiffeur-Geschäften

Wiedereröffnung von Grundschulen, Läden, Restaurants und Museen.



6. Juli 2020
Schweizweite Maskenpflicht im öffentlichen Verkehr / Einreisende aus Risikoländern müssen in Quarantäne

Aussichten 2021
Covid-19 wird im Winter allgegenwärtig sein und uns sicher bis nächsten Frühling begleiten.

28. Oktober 2020
Die zweite Welle ist da. Der Bundesrat erlässt erneut drastische Massnahmen.

12 - 23. Oktober 2020
Extrem starker Anstieg der Corona-Fallzahlen in allen Kantonen / hohe Zahl von Hospitalisierungen

8. Oktober 2020
Erstmals höhere Zahl täglicher Corona-Fälle als im März: 1'471

1. September 2020
Grossveranstaltungen über 1'000 Personen unter strengen Auflagen wieder erlaubt.

5. August 2020
In der Ferienzeit veröffentlicht der Bundesrat eine Liste der Staaten mit erhöhtem Ansteckungsrisiko.



Öffentliche Menschenansammlungen von +15 Personen verboten / Private Treffen mit max. 5 Personen / Grossveranstaltungen wieder verboten / Im ÖV und im öffentlichen Innen- und Aussenbereichen gilt Maskenpflicht / In Restaurants, Bars und Clubs nur im Sitzen konsumieren / Homeoffice empfohlen





16

Lachen ist gesund!

Wer auch in Zeiten des Coronavirus viel lachen kann, ist nicht nur ein fröhlicher Mensch, sondern er tut auch was für seine Gesundheit. Denn Lachen ist gut für unsere Psychohygiene.

Lachen ist wie eine kostenlose Medizin, die komplett frei von Nebenwirkungen ist. Lachen tut uns nicht nur gut, sondern ist gesund und sogar heilsam. Dabei gilt ausnahmsweise die Devise: Viel ist viel. Denn je länger und je öfter wir lachen, desto stärker ist der Effekt. Wer gerne lacht, ist also im Vorteil. Und im Gegensatz zu vielen anderen schönen Dingen, macht lautes Gelächter auch nicht dick oder schadet den Zähnen – an einem besonders lustigen Abend kann es höchstens zu einem ordentlichen Muskelkater am Zwerchfell führen...

Doch warum ist Lachen eigentlich so gesund? Und welche Auswirkungen hat es auf unser körperlicher und psychische Wohlbefinden? Beim Lachen sind rund 300 Muskeln beteiligt – davon alleine 17 im Gesicht. Wenn Sie herzhaften Lachen, macht der gesamte Körper mit: Der Kopf bewegt sich und der ganze Körper biegt und

krümmt sich. Lachen ist «Leistungssport». Wer während 20 Sekunden lacht, strengt sich körperlich ähnlich an wie bei drei Minuten intensivem Rudern.

Wirkung von der Wissenschaft bestätigt

Nicht immer wirkt Lachen, aber grundsätzlich ist es eine wichtige seelische Ressource. Lachen und Humor verbessern die Lebensqualität. Redensarten wie «Wer lacht, lebt länger» zeigen, dass dies eine altbekannte Weisheit ist. Wissenschaftler haben für diese Lebensweisheit handfeste Beweise gefunden. So zeigen Studien, dass Menschen, die gerne und oft lachen, nur halb so gefährdet sind, einen Herzinfarkt zu erleiden, wie ernstere Persönlichkeiten. Lachen ist eine Art inneres Joggen – ein Gegengewicht zu Stress und Spannung. Wer lacht, der flutet seinen Körper mit Sauerstoff und das Herz-Kreislauf-System sowie der Stoffwechsel werden ange-

regt. Die Lunge nimmt viel Luft auf, der Sauerstoff gelangt in die roten Blutkörperchen, das Herz schlägt schneller und der Blutdruck steigt. Nach dem Lachanfall sinkt der Blutdruck wieder und der Körper entspannt sich. Das macht man sich bei Herzinfarktpatienten zu Nutze, indem sie unter ärztlicher Aufsicht lachen, denn so kann die Gefahr eines neuen Infarkts verringert werden.

Lachen produziert Glückshormone

Wenn Sie lachen werden Endorphine freigesetzt und gleichzeitig die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin unterdrückt. Die Folge: Sie fühlen sich weniger angespannt, dafür entspannter. Humor und das Lachen ist ein Teil unserer Persönlichkeit und gleicht negative emotionale Erfahrungen wie Angst aus – als eine Art «Sicherheitsventil». Am schönsten ist es natürlich, wenn man spontan in Gelächter ausbricht. Die Wissenschaft vom Lachen, genannt Gelotologie, hat aber auch nachweisen können, dass bewusstes Lächeln ebenfalls positive Auswirkungen auf das Befinden hat. Ausserdem können die kurzzeitigen Veränderungen in unserem Hormonhaushalt sogar so stark sein, dass sie helfen, Schmerzen zu lindern. Der Beweis: Wer durch lustige Dinge abgelenkt wird, nimmt Schmerz weniger intensiv wahr. Denken Sie nur an den Kinderarzt, der seine kleinen Patienten ablenkt, wenn er ihnen eine Spritze geben muss.

Lachen fördert die Psychohygiene

So wie es für unser seelisches Gleichgewicht wichtig ist, zu weinen, gehört auch das Lachen zu unserer emotionalen Grundausrüstung. Ein ausgeglichener Mensch sollte beides gleich gut können. Und wer das Lachen verlernt hat, sollte es unbedingt wieder antrainieren. Wussten Sie, dass Kinder 400-mal täglich lachen und Erwachsene nur noch 15 Mal am Tag? Schade, nicht? Darum sollten Sie bald mal wieder mit der Familie eine Komödie anschauen oder im Freundeskreis Witze austauschen – das schafft nämlich Verbundenheit und fördert das Gemeinschaftsgefühl.



17



Wie muss ich im Wartesaal beim Arzt
nicht warten bis ich dran bin?
Ich grüsse laut mit «buon giorno»!

Was machen die Hersteller von
Desinfektionsmitteln gerade?
Sie reiben sich die Hände.

Früher sass ich nur auf
dem Sofa - heute rette
ich Leben!

Das Virus kann durch Alkohol getötet
werden. Na, dann, Prost 🍷 🍷

Dieser schöne Moment,
wenn es auf einmal ganz
still wird nachdem ich
gehustet habe...

Meine Reiseziele 2020:
Sofambik, Balkonien,
Parkistan, Kloronto,
Haustralien und Bangla-
dusche.

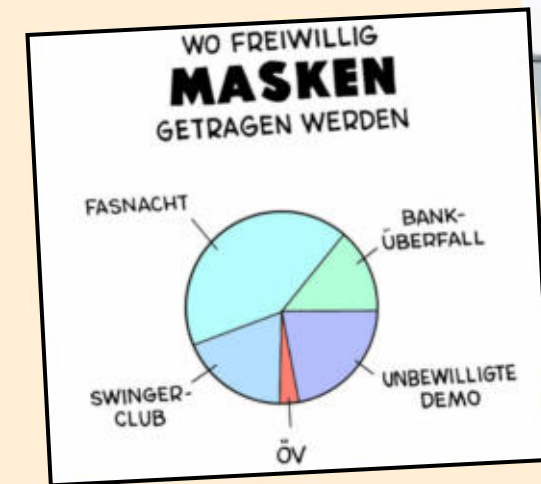
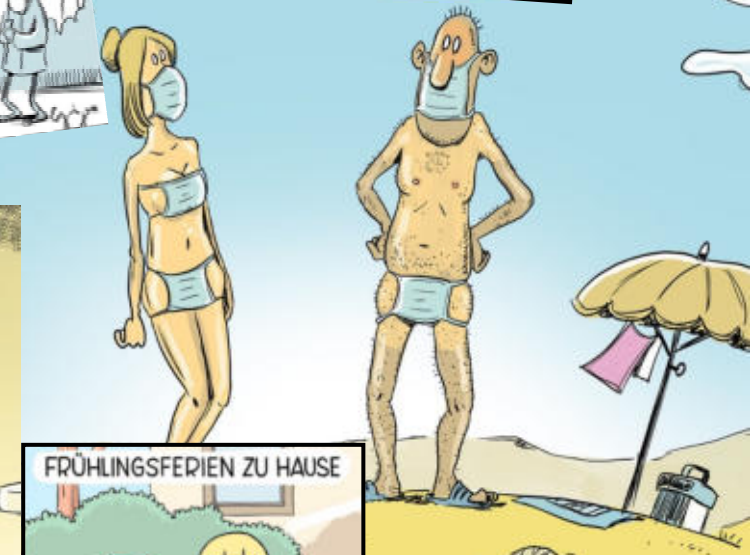
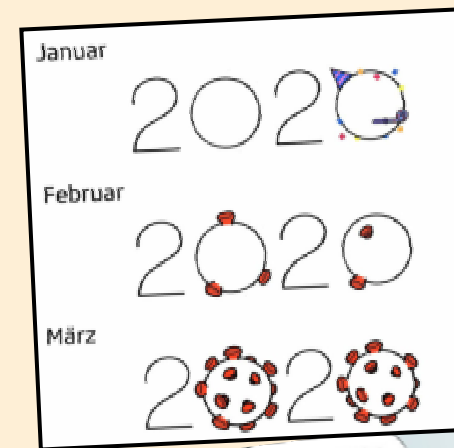
Sagte gerade ein virologe
im TV, die beste waffe im
Krieg gegen den Coronavi-
rus sei der gesunde Men-
schenverstand.
«Wir sind verloren»!

Chuck Norris hatte Kontakt
mit dem Coronavirus. Jetzt
muss das Virus 14 Tage
in Quarantäne.

Mami, Mami, wann ist das end-
lich vorbei mit Corona?
«Sei ruhig Kind und iss dein
Toilettenpapier!»

Riechst du den Furz,
ist der Abstand zu kurz.

14. Tag der Quarantäne: Meine
Frau hat begonnen, ein tiefes Loch
im Garten zu graben. Sie weigert
sich aber, mir zu sagen, was da an-
gepflanzt werden soll.

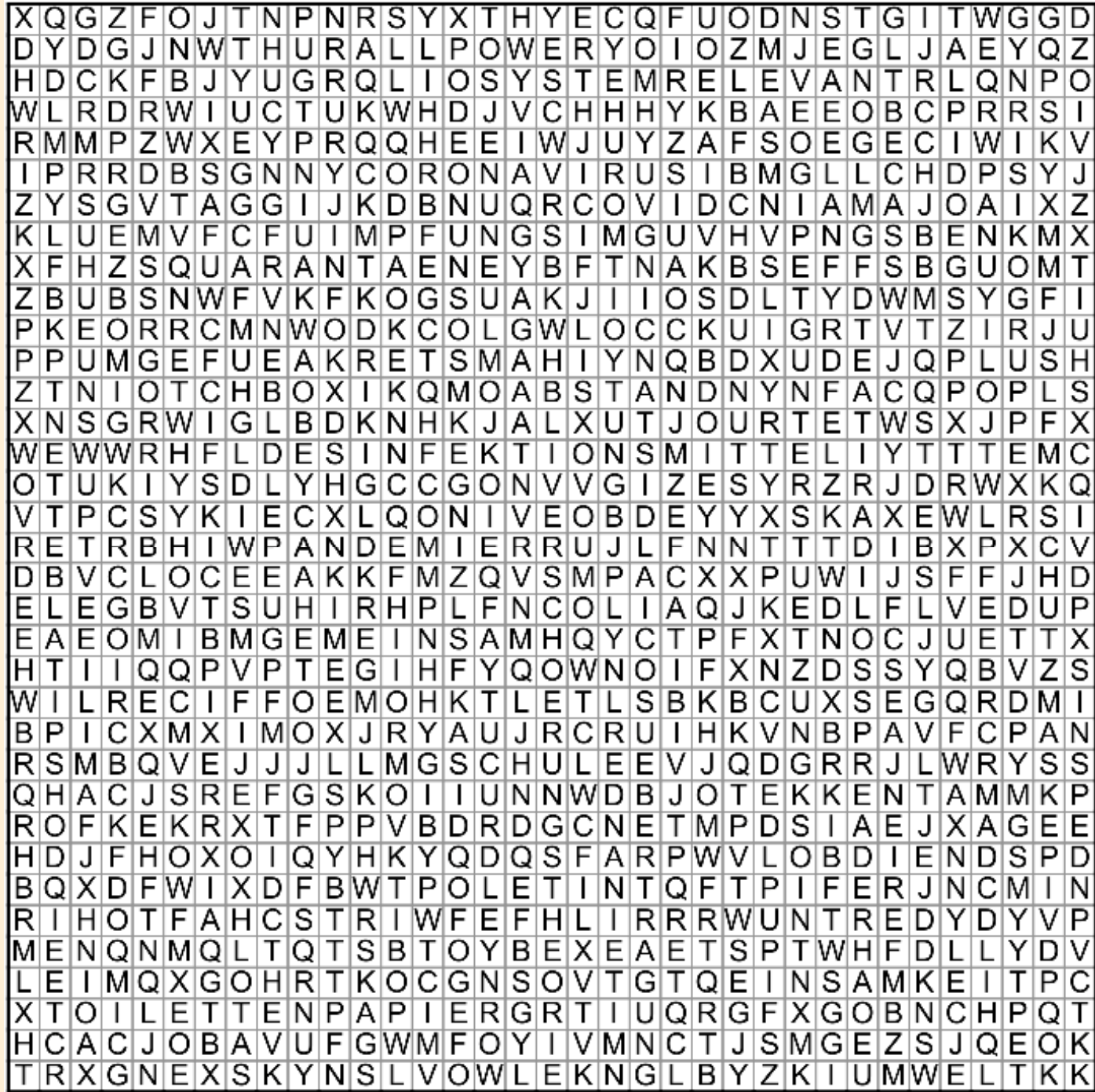


Leiterlenspiel 2020

Ziel	Zurück nach 102				Zurück nach 123																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
------	-----------------	--	--	--	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ACHTUNG, FERTIG ... WORTSUCHE!

Im unten abgebildeten Raster haben wir einige Begriffe versteckt, die im Jahr 2020 oft verwendet wurden und sicher auch Ihnen in den Sinn kommen. Viel Spass bei der Suche!



Folgende Wörter sind versteckt:

- | | | | | | |
|----|----------------|----|---------------------|----|----------------------|
| 1 | ALLPOWER | 2 | CORONAVIRUS | 3 | COVID |
| 4 | PANDEMIE | 5 | SPREADER | 6 | SOCIALDISTANCING |
| 7 | SCHUTZMASKE | 8 | DESINFEKTIONSMITTEL | 9 | EINSAMKEIT |
| 10 | QUARANTAENE | 11 | TOILETTENPAPIER | 12 | ABSTAND |
| 13 | SOLIDARITAET | 14 | RISIKOGRUPPE | 15 | LOCKDOWN |
| 16 | MITEINANDER | 17 | FAMILIE | 18 | HAMSTERKAEUFE |
| 19 | UNTERSTUETZUNG | 20 | GEMEINSAM | 21 | HOMEOFFICE |
| 22 | UEBERTRAGUNG | 23 | SCHULE | 24 | FERIEN |
| 25 | SYSTEMRELEVANT | 26 | IMPFUNG | 27 | SPITALBETTEN |
| 28 | UMWELT | 29 | WIRTSCHAFT | 30 | VERSCHOERUNGSTHEORIE |

© 2011 - 2020, Marco Schmalz
<http://suchsel.bastelmaschine.de>

Spielen wir Stadt, Land, Fluss?

[illegible]



aktiv & ausgeglichen

Wurde Ihre Laufgruppe abgesagt oder Ihr Fitnesscenter wegen Corona geschlossen? Oder möchten Sie zurzeit einfach lieber alleine trainieren? Dank unseren Tipps bleiben Sie in Bewegung und auch bei sich selbst.

25

Aktiv zu bleiben ist besonders während der Corona-Pandemie wichtig. Egal ob draussen an der frischen Luft oder an kalten Tagen vermehrt in den eigenen vier Wänden. Bewegung stärkt Ihren Körper, hebt Ihre Stimmung und kann sogar helfen, Stress und Ängste abzubauen. Darum haben wir verschiedene Möglichkeiten von körperlicher Betätigung sowie Methoden für mehr innere Ruhe für Sie zusammengetragen. Bestimmt ist etwas für Sie dabei!

Yoga

Eine 3'000 Jahre alte indische Lehre über die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Yoga bedeutet übersetzt «Einheit und Harmonie». Für diesen ganzheitlichen Ansatz konnten sich die letzten Jahre immer mehr Yoga-Fans begeistern. Denn die Übungen wirken nicht nur entspannend, sie sollen auch bei Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder sogar bei Depressionen helfen. Ausserdem eignet sich Yoga für Menschen jeden Alters. Und weil nur mit dem eigenen Körper gearbeitet wird, ist Yoga ideal für Zuhause. Im Web finden sich zahlreiche Videos und Anleitungen. Hier eine umfangreiche Yoga-Plattform für jeden Wunsch:

www.yogamehome.org

Ab auf den Vita Parcours

Ein sportlicher Spass für die ganze Familie inmitten der Natur. Es gibt schweizweit rund 500 angelegte Strecken, die durch den Wald führen und eine Auswahl an Übungen bieten. Der erste Vita-Parcours wurde 1968 in Zürich-Fluntern erbaut. Mit erweiterten Nutzungsmöglichkeiten und neuen Übungen, entspricht das heutige

Konzept aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Suchen Sie sich jetzt Ihre Lieblings-Strecke!

www.zurichvitaparcours.ch

Fitness @ home

Regelmässige körperliche Betätigungen tun uns gut. Und das geht auch ganz ohne Fitnessgeräte bequem in warmen Zuhause. Die SUVA hat zur Prävention verschiedene Bewegungs-Programme für Jung und Alt entwickelt. Mit diesen Übungen trainieren Sie gleichzeitig Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Sie können aber auch mit Entspannungsübungen unangenehme Verspannungen lösen. Viel Spass beim Nachmachen!

<https://www.suva.ch/de-ch/praevention/freizeit/bewegung-und-laufsport>

Progressive Muskelentspannung

Eine beliebte Methode zur Entspannung, die ohne grossen Aufwand zwischendurch anzuwenden ist. Der amerikanische Arzt und Psychologen Edmund Jacobson erfand diese Methode und sie wird von Fachleuten oft gegen Stress empfohlen. Das Prinzip: Um ruhig zu werden, spannt man bestimmte Muskelgruppen der Reihe nach an und entspannt sie wieder. Es gibt dafür eine Kurzvariante – die perfekte Soforthilfe am Arbeitsplatz.

www.netdoktor.de/stress/progressive-muskelentspannung-anleitung

Fitness-App der Schweizer Armee

Diese hoch professionelle App zur körperlichen Er-tüchtigung, dient eigentlich als Vorbereitung für Re-kruten. Dank eines vielseitigen und ausgeklügelten Fitnessprogramms hilft es in Corona-Zeiten auch Zivilisten Kraft, Ausdauer und mentale Stärke zu ver-bessern. Sie steigern Ihre Fitness kontinuierlich und erhalten Hintergrundinfos zu Sport, Ernährung und mentaler Stärke. Die App steht in den üblichen Stores kostenlos zum Download bereit.

26

🌐 play.google.com/store/apps
🌐 www.apple.com/ch/de/app-store

Achtsamkeits-Übungen

Die Achtsamkeit kann als klares, nicht-wertendes Wahrnehmen im «hier und jetzt» bezeichnet werden. Sie ermöglicht es uns, Körperempfindungen, Gedan-ken oder Gefühle zu erfahren – seien sie angenehm, unangenehm oder neutral. Gezielte Übungen verhel-fen zu mehr Kraft und Ausgeglichenheit bei der Bewäl-tigung von Stress, Sorgen und Ängsten. Mögen Ihnen diese Praktiken in schwierigen Zeiten eine Unterstü-tzung sein.

🌐 www.mindfulness.swiss/achtsamkeit/achtsamkeitsuebungen

Adidas Ganzkörper-Workout

Sie möchten fitter werden, haben aber nicht viel Zeit? Die Community-Plattform „Runtastic“ von Adidas bie-et ein ganzheitliches Workout an, das in jeweils 10 Mi-nuten absolviert werden kann. Egal ob Abs, Burpees, Planks oder Push-ups – zu jeder einzelnen Übung steht eine detaillierte Video-Anleitung zur Verfügung. Video anschauen und los geht's!

🌐 www.runtastic.com/blog/de/10-minuten-ganzkoerper-workout

Fit und beweglich mit 60+

Im Alter nehmen Muskelmasse und Gleichgewichts-fähigkeit ab und die Gefahr von Stürzen nimmt zu. In Zeiten von Corona ist ein Besuch beim Physiothera-peuten vielleicht nicht mehr möglich. Da können

gezielte Übungen im eigenen Zuhause hilfreiche sein. Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) hat da-zu Übungsprogramme für ältere Menschen zusam-mengestellt mit unterschiedlichen Levels.

🌐 www.sichergehen.ch/zu-hause-trainieren

Nordic Walking

Zugegeben, werden ältere Damen, die gemeinsam walken gerne etwas belächelt. Aber technisch richtig ausgeführt ist Nordic Walking ist eine wertvolle Trai-ningsform für Bewegungsbegeisterte aller Altersstu-fen. Nordic Walking ist ein gelenkschonender Aus-dauersport und kann im Freien zu jeder Jahres-zeit ausgeübt werden.

🌐 <https://nordic-walking.de>

Den Hügel hochlaufen

Kein Scherz! Diese Trainingsform hilft Ihrem Körper garantiert auf die Sprünge. Der klassische Hügellauf dauert pro Wiederholung nur maximal 1-2 Minuten. Bei intensiveren Formen werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und vor allem die Laktattoleranz trai-niert. Nun müssen Sie sich nur noch Ihren Lieblings-Hügel suchen – und los geht's.

🌐 www.fitforlife.ch/training/laufsport/trainingsplaene/training-trailbergultra/seite/2

*Und jetzt wünschen
wir viel Spass beim
Ausprobieren!*



Gewinner & Verlierer

In vielen Lebenssituationen gibt es Gewinner und Verlierer: Kriege, Sport, Business, Lotto, Scheidung, Gamen, Brettspiele, Börse, Präsidentschaftswahlen und ja - sogar während einer Corona-Pandemie gibt es Gewinner...und Verlierer.

28

«Manchmal verliert man, manchmal gewinnen man». Dieses ironische Sprichwort steht wohl für den Verlierer. Dabei wollen wir doch eigentlich alle als Gewinner durchs Leben gehen, Siege aneinanderreihen und all die Triumphe auskosten. Ganz so einfach ist das aber leider nicht. Stolpersteine, Feindseligkeiten – und nicht zuletzt auch unser eigenes Unvermögen verhindern den glatten Durchmarsch. Oder eben ein Virus, welches unseren Alltag auf den Kopf stellt und unser geordnetes Leben durcheinanderwirbelt. Dank unserer Lebenserfahrung wissen wir, wie sich Gewinnen anfühlt. Und auch Verlieren.

Doch wie kämpfen wir gegen einen unsichtbaren Feind? Müssen wir überhaupt kämpfen, resultieren nur aus einem Kampf heraus Gewinner und Verlierer? Wie können wir im Rahmen einer weltweiten Pandemie überhaupt noch von Gewinnern sprechen?

Beginnen wir mit einem Zitat von der Kinderbuchautorin M.E. Kerr: *«Hindernisse sind Herausforderungen für Gewinner und Entschuldigungen für Verlierer»*. Aha. Hoppla. Huch. Und wie sieht die Herausforderung während einer Pandemie aus? Seit Monaten spüren Unternehmen und wir Mitarbeiter, Mütter, Väter, Teenager und Kinder weltweit die Folgen des Coronavirus - für viele sind sie negativ: Die Nachfrage sinkt, Lieferketten reißen, und viele Unternehmen mussten wegen fehlender Aufträge Kurzarbeit einführen und Arbeitskräfte entlassen.

Es lohnt sich, einen genaueren Blick auf die von der Krise unmittelbar betroffenen Sektoren und Branchen zu werfen. Es leiden die Industrie, das verarbeitende

Gewerbe und insbesondere die Dienstleistungsbranche. So wurde die Tätigkeit auf Baustellen zum Teil eingestellt oder durch Abstandsregeln erschwert. Weiter ist die Exportnachfrage in einigen Branchen eingebrochen und es gibt Lieferengpässe für Materialien aus dem Ausland. Grossanlässe wie Konzerte und Messen mussten abgesagt werden. Auch die Reise- und Flugbranche kam zum Erliegen.

Die Corona-Krise hat nicht nur zu einem beispiellosen Wirtschaftseinbruch geführt und viele Unternehmen an den Rand eines Konkurses geschickt. Die Pandemie spülte teilweise Milliarden in die Taschen einiger Konzerne, insbesondere die Computer-, Elektronikindustrie sowie die Online-Shops gelten als grosse Profiteure. Einige Umsatzsteigerungen, welche auf Corona zurückzuführen sind, gelten als unterwartet und führen ab und an zum Schmunzeln.

Im Folgenden zeigen wir Ihnen Beispiele von Gewinnern und Verlierern der Pandemie. Die Aufzählung ist nicht abschliessend.



Luftfahrt



113 Milliarden Dollar: So hoch könnte der Verlust sein, den die Fluggesellschaften 2020 weltweit im Passagiergeschäft erwarten. 63 Milliarden werden es Prognosen des internationalen Luftfahrtverbands IATA zufolge mindestens.

- Viele Bürger fliegen aus Angst vor dem Coronavirus nicht mehr in den Urlaub oder können nicht einreisen: Einige Länder haben sich komplett abgeriegelt und weisen sogar Touristen aus. Immer mehr Unternehmen streichen Dienstreisen ihrer Mitarbeiter, weltweit werden Messen und andere Grossveranstaltungen abgesagt.
- Die Swiss beförderte in den ersten neun Monaten des Jahres 2020 insgesamt 4.3 Mio. Passagiere, 69,8 Prozent weniger als in der Vorjahresperiode. Insgesamt führte SWISS 41.294 Flüge durch. Dies entspricht einem Rückgang von 64,1 Prozent gegenüber dem Vorjahr.
- Zahlreiche Airlines haben bereits reagiert und lassen einen Teil ihrer Flotte am Boden, was wiederum Einfluss auf die Angestellten hat. Die Lufthansa-Gruppe beispielsweise baut bis Ende 2020 29'000 Stellen ab.



Desinfektionsmittelhersteller



Sie sind einer der wohl offensichtlichsten Profiteure der Coronakrise. Hersteller von Desinfektionsmitteln. Sei es Flächendesinfektion in Büros oder Handdesinfektion. Die Mittel sind so stark nachgefragt, dass sie vielerorts immer wieder ausverkauft waren. Viele Fabriken haben weltweit ihre Produktion erhöht. Angestellte machen Überstunden und arbeiten am Wochenende. Wie stark das Umsatzplus der Desinfektionsmittelhersteller sein wird, ist noch nicht klar. Aber die Aktienkurse einiger Hersteller zogen stark an.

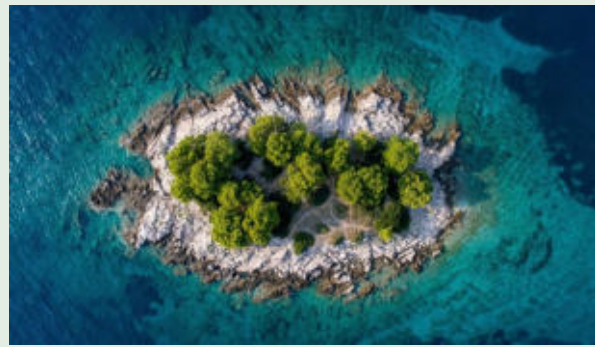
Amazon

Der wohl eindeutigste Gewinner der Corona-Krise ist der Online-Händler Amazon. Dieses "Wir-liefern-Ihnen-alles"-Angebot sorgte in der Corona-Krise für ein sattes Plus in den Geschäftszahlen.

- Der Grund: Der Konzern liefert alles, von Büchern über Nahrungsmitteln, Medizin und Tierbedarf – und das bis vor die Haustür.
- Der Konzern bringt aber auch mit seinem Online-dienst Amazon Prime ein Film- und Serien-Angebot an den Mann und die Frau.
- Amazon machte im zweiten Quartal 2020 so viel Gewinn wie nie zuvor in seiner 26-jährigen Firmengeschichte: 5,2 Milliarden US-Dollar. Das war doppelt so viel wie im Quartal zuvor.



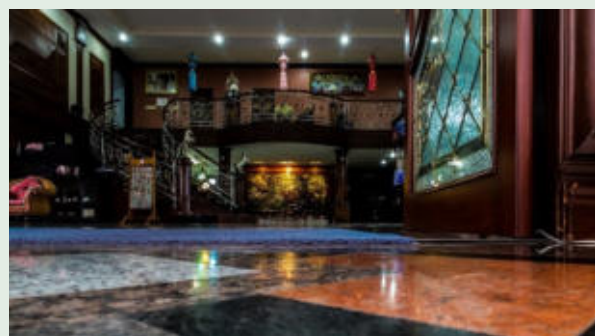
29



30

Die Reisebranche wurde nicht zur Schliessung gezwungen, trotzdem traf sie die Krise hart. Da sowohl der nationale wie auch internationale Flugverkehr eingeschränkt wurde und andere Länder die Einreisebestimmungen verschärften, war die Branche mit einer Stornierungswelle konfrontiert. Gleichzeitig sind die Neubuchungen eingebrochen.

- In der Tourismusbranche hat sich die Krise in gravierendem Masse auch auf die Logiernächte ausgewirkt.
- Nach einem starken Einbruch in den Monaten März und April hat sich die Situation in den Monaten Mai und Juni leicht erholt.
- Eine Erholung setzte anschliessend im Juli ein. Viele Schweizer wollten sich ihre Sommerferien nicht nehmen lassen, und haben anstatt im Ausland im Inland Urlaub gemacht.
- Dadurch lagen die Logiernächte der Inländer im Juli rund 30% über dem Vorjahresmonat.
- Demgegenüber war die ausländische Nachfrage mit minus 69% weiterhin sehr tief.



Während des Lockdowns müssen die Menschen zwangsläufig zu Hause bleiben. Und was macht man da so? Natürlich - Serien schauen. Davon profitiert der Streaming-Anbieter Netflix.

- Im ersten Quartal 2020 verkaufte der Konzern in Deutschland 15,8 Millionen bezahlte Abonnemente. Durch das Lockern der Lockdowns ging das Wachstum aber etwas zurück. Im zweiten Quartal gewann Netflix nur noch 10,1 Millionen Abos hinzu. Damit hat der Streaming-Anbieter weltweit inzwischen fast 193 Millionen Kunden.
- Zwischendurch hat der Andrang etwas abgenommen, Dank der 2. Welle nahm der Andrang wieder zu. Seit Jahresbeginn ist die Netflix-Aktie auf Höhenflug – und legte um rund 50 Prozent zu.
- Geschäftlich läuft es in jedem Fall rund. Die Erlöse legten im Jahresvergleich um 25 Prozent auf 6,2 Milliarden US-Dollar zu und der Gewinn um weit mehr als das Doppelte auf 720 Millionen Dollar.



Kinos, Museen, Freizeitparks, Messen, und ähnliche Betriebe mussten aufgrund der Covid-19-Verordnung ebenfalls schliessen. Auf die Durchführung von Grossevents wie Sportveranstaltungen und Konzerte musste verzichtet werden. Das anstehende Festtagsgeschäft strahlt ohne Weihnachtsmärkte und Ausstellungen sowie ohne Mitarbeiterfesten infolge der verschärften Vorschriften werden weitere einschneidende Umsatzbussen und Konkurse erwartet.

Gastronomie

Ebenso von den Vorschriften betroffen waren Restaurants, Bars, Diskotheken und verwandte Betriebe. Innerhalb weniger Wochen kam es zu Umsatzausfällen von mehreren hundert Millionen Franken. Zudem litt diese Branche auch nach den ersten Lockerungen der Corona-Massnahmen unter den weiterhin bestehenden Abstandregelungen und Hygienevorschriften, entsprechend rechnet die Branche auch im dritten Quartal 2020 infolge der neuen harten Regelungen mit einer tiefen Nachfrage.



31

Strandkörbe

Wenn der Urlaub am Meer nicht möglich ist, dann holt man sich das Strandgefühl eben einfach nach Hause. Als Trostpflaster holt sich manch verhaltener Urlauber eben das Symbol für den Strandurlaub nach Hause. Die Nachfrage nach sommerlichen Strandkörben ist enorm gestiegen – die Hersteller fahren Sonderschichten. Der Nachfrage für Strandkörbe ist diesen Sommer in Deutschland um fast 300% gestiegen.

Haustiere

Die Auswirkungen der Pandemie steigern bei vielen Schweizern den Wunsch nach tierischer Gesellschaft. In Zeiten des sozialen Rückzugs schätzt der Mensch vermehrt die Gesellschaft eines Haustiers, um der Einsamkeit zu entfliehen. Vielerorts sind die Tierheime wie leergefegt. Auch bei Züchtern ist die Nachfrage stark gestiegen. Beim Hundeverband spricht man von bis zu hundert Interessenten für einen Retriever-Welpen. Trotz instabiler Grenzlage boomt der Import: Ende September wurden in der Schweiz 523'135 Hunde registriert – rund 4'500 mehr als noch Anfang des Jahres.



Klimaveränderungen wegen Corona

32

Gefühlt waren die für uns sichtbaren Effekte auf die Umwelt riesig. Obwohl sich die Pandemie kurzfristig positiv auf Luft- und Gewässerqualität auswirkt, sollte deren langfristige Bedeutung nicht überbewertet werden.

Das Coronavirus hat die Menschheit einschneidend beeinflusst und tut dies nach wie vor. Und auch auf Natur und Klima hatte der Erreger sichtbare Effekte. So war beispielsweise im April der Horizont so wunderbar blau wie seit Jahrzehnten nicht mehr – kein einziges Flugzeug am Himmel weit und breit. Es folgen weltweite Meldungen aus den sozialen Netzwerken über starken Rückgang von Smog und sauberen Gewässern, wo vor kurzem noch Dunst und Schmutz vorherrschte. Ein

schöner Gedanke, der globale Stillstand habe eine positive Wirkung auf unseren Planeten. Aber bringt diese Corona-Erholungsphase wirklich eine nachhaltige Verbesserung?

Der Wow-Effekt

Die Einschränkungen hätten einschneidender nicht sein können: Unternehmen fuhren ihre Produktion herunter oder schlossen gar den Betrieb, Angestellte arbeiteten



33

im Home Office und der Reiseverkehr wurde weltweit für mehrere Wochen eingestellt. Die positiven Auswirkungen gesellschaftlicher Entbehrung konnte man bereits nach kurzem deutlich erkennen. Ohne Reiseverkehr ist kein einziger Kondensstreifen am Horizont zu sehen – der Himmel ist ungetrübt blau. Die Städte und Strassen sind beinahe (menschen) leer. Ohne Touristen schwimmen wieder Fische durch das kristallklare Wasser in den Kanälen der Lagunenstadt Venedig. Ohne produzierende Industriebetriebe haben sich die Luftemissionen derart verringert, dass man den Fujiyama oder Everest von Weitem erblicken kann.

Auf internationaler Ebene waren diese kurzzeitigen Veränderungen auch messbar. Die amerikanische Raumfahrtbehörde NASA veröffentlichte Satellitenbilder, auf denen der Rückgang des Stickstoffdioxid-Ausstosses (NO_2) in China klar zu sehen war. Und die europäische Raumfahrtagentur ESA meldete für Norditalien ebenfalls einen starken NO_2 -Rückgang, was man insbesondere in den smoggeplagten Industriegebieten Mailands und Turins spürte. Weltweit reduzierte sich die Stickstoffdioxidbelastung im Februar um bis zu 30 Prozent.

Die reduzierten Umwelteinwirkungen diesen Frühling bedeuten nicht, dass die Schadstoffe nicht mehr da sind. Aber es zeigt, wie rasch sich zumindest die Luftqualität verbessern kann, wirkt der Mensch für eine Weile mal nicht negativ auf die Umwelt ein. Aber die wahrnehmbaren Veränderungen sind von kurzfristiger Natur und

sie lassen noch keine wissenschaftlichen Erkenntnisse über langfristige Auswirkungen zu.

Corona hilft Klimaziele zu erreichen

Das Thema Umweltschutz steht seit langem auf der politischen Agenda. Die Schweiz hatte sich ursprünglich zum Ziel gesetzt, bis im Jahr 2020 den Ausstoss von Treibhausgasen um 20 Prozent zu senken – was wahrscheinlich nicht erreicht wird. Jedoch hat der kurzfristige Effekt der Corona-Krise die Stickstoffbelastungen und Schadstoffemissionen merklich sinken lassen. Folgt nun auch ein milder Winter, werden diese einmaligen Klimaeffekte dazu führen, dass die Schweiz ihrem Klimavorhaben näherkommt als prognostiziert. Mit der aktuellen Revision des CO_2 -Gesetzes hat der Bundesrat die Klimaziele für die Schweiz neu abgesteckt. Das Versprechen: Bis 2050 sollen in der Schweiz gar keine Treibhausgasemissionen mehr ausgestossen werden. Dies entspricht internationalen Vereinbarungen, die weltweite Klimaerwärmung auf maximal 1,5 Grad Celsius zu begrenzen.

Die zweite Seite der Medaille

Leider existieren zur positiv glänzenden Seite auch dunklere Negativaspekte. Der Mensch ist während des Coronavirus nicht einfach vom Erdboden verschwunden, er hat die Umgebung gewechselt. Wir arbeiten im Home Office und bestellen Waren bis vor unsere Haustüre. Die Umwelt konnte stark profitieren von unserem Verzicht auf Freizeitaktivitäten, Ferien und Mobilität.

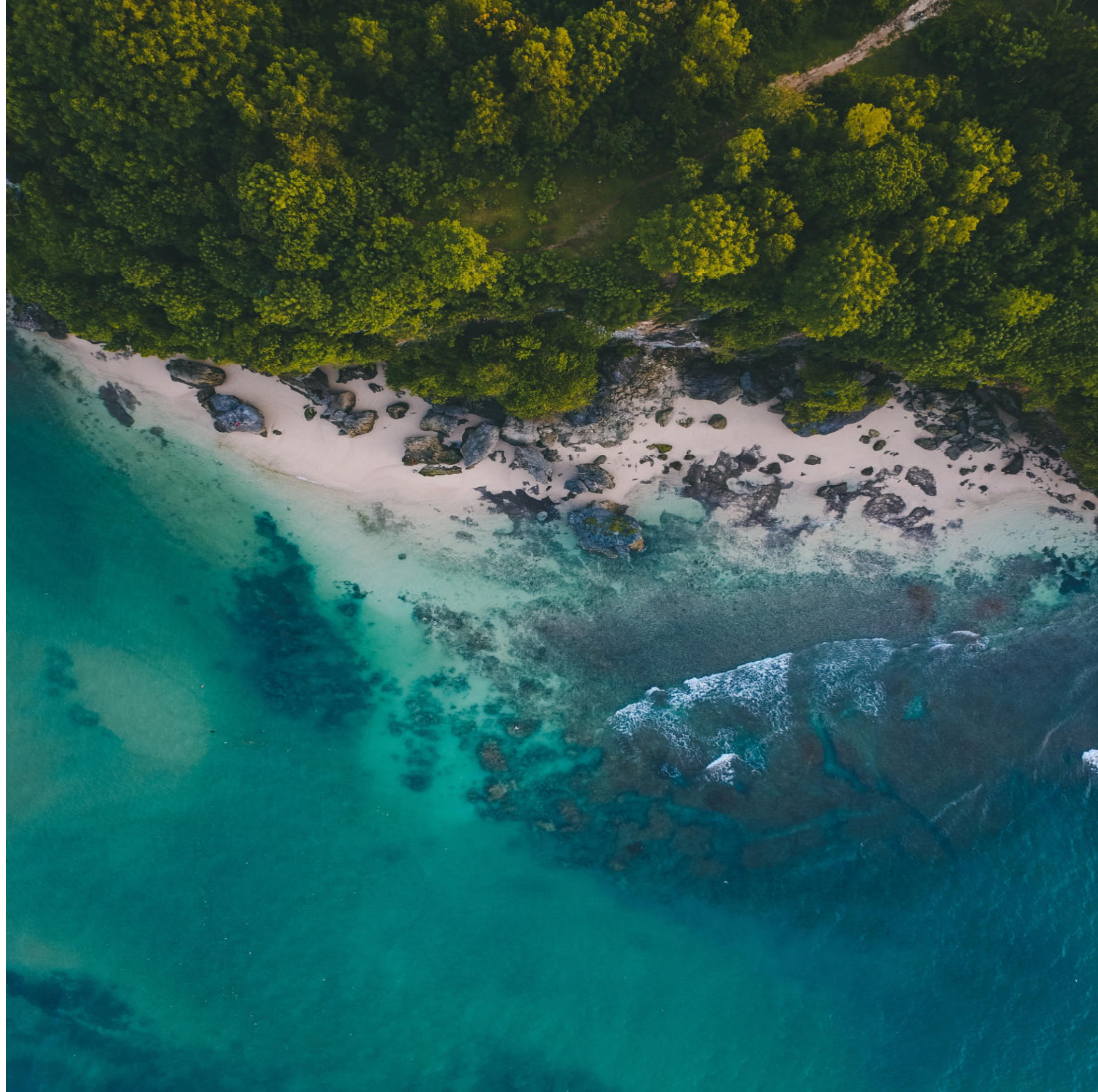
Gleichzeitig wird dieses Plus mit dem erhöhten Stromverbrauch in privaten Haushalten beinahe zunichtegemacht.

Zu einem weiteren Umweltproblem wurden Masken, zu deren Tragen wir im Rahmen der weltweit verordneten Corona-Schutzmassnahmen verpflichtet wurden. In Millionen Stückzahlen produziert, lassen sie sich nur einmal nutzen und müssen danach entsorgt werden. Und da liegt der Hund begraben. Denn da, wo Herr und Frau Schweizer die Maske nicht mehr tragen müssen, werfen viele das Einwegprodukt einfach zu Boden. Littering – das achtlose Wegwerfen von Abfall – ist kein neues Phänomen in unserer Gesellschaft. Jedoch belasten unsachgemäss entsorgte Einweg-Schutzmasken unsere Umwelt zusätzlich.

Chance für die Umwelt

Um gewohnte Verhaltensweisen zu ändern, braucht es manchmal nur ein Momentum wie die Corona-Pandemie, um Menschen zum Umdenken zu bewegen. Home Office und Videokonferenzen sind fast obligatorisch. Arbeitgeber schaffen jetzt die nötige Infrastruktur und Arbeitnehmer lernen, die entsprechenden Tools zu nutzen für den flexiblen Arbeitsplatz der Zukunft. Bedarf und Bereitschaft für Home Office werden auch nach der Pandemie hoch bleiben. Und wenn die Fahrt zum Arbeitsplatz entfällt, verringern sich auch die CO₂-Emissionen.

Man kann also nur spekulieren, inwieweit die Gesellschaft aus dieser Zeit ihre Lehren zieht und ihr Verhalten gegenüber der Umwelt überdenkt. Es bleibt uns aber hoffentlich im Bewusstsein, dass kleinste persönliche Einschränkungen der Umwelt nachhaltig gut tun.



Was macht Corona mit unserer Psyche?

36

Seit nunmehr sechs Monaten sehen wir uns im öffentlichen Raum mit Einschränkungen konfrontiert, aber auch unser soziales Miteinander hat sich stark verändert. Dies macht vielen zu schaffen. Denn es sind mehrere unserer persönlichen Grundbedürfnisse bedroht. Zum einen wurde das Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle durch Covid-19 belastet. Andererseits kann dem Wunsch nach Nähe, Zugehörigkeit und sozialem Leben derzeit nicht so nachgegangen werden, wie wir das gerne hätten. Und ausserdem können wir unserem Bedürfnis nach Selbstbestimmung nicht so nachgehen, wie wir es in der demokratischen Schweiz gewohnt sind. In Zeiten, wo wir unsere Grundbedürfnisse nicht befriedigen können, gerät unsere Welt ins Wanken. Denn Gefühle wie Unsicherheit, Kontrollverlust und Einsamkeit sind Stressfaktoren. Menschen wollen das Gefühl haben, sie hätten die Kontrolle über ihr Leben. Dieses beruhigende Gefühl wurde uns im März 2020 genommen und wir wurden aus unserem gewohnten Alltag gerissen.

Jetzt ist es bereits Dezember und ein Ende der Schutzmassnahmen ist immer noch nicht absehbar. Was, wenn wir weiterhin nicht planen können und wir uns auf erneute Einschränkungen einstellen müssen?

Verfallen wir dann in Panik? Die Antwort lautet: Nein. Die Bevölkerung hat sich mittlerweile mit dem Virus arrangiert. Und wir kennen die Schutzmassnahmen wie die Abstands- und Hygieneregeln gut und wissen, was sie bewirken. Die Pandemie ist für uns alle eine prägende Zeit und wird uns noch lange beschäftigen. Negative Langzeitfolgen sind jedoch weniger zu befürchten. Denn auf der einen Seite ist da sicher die Angst und Ungewissheit, aber auf der anderen Seite auch positive Entwicklungen, wie der positive Effekt einer gewissen Entschleunigung und der Solidarität untereinander.

Höhere Nachfrage nach psychologischer Unterstützung
Sicher ist, dass besonders Menschen mit psychischen Vorerkrankungen oder ältere Menschen Mühe haben, sich mit der Situation zurechtzufinden. Wegen des Coronavirus können sie nicht wie gewohnt von Fachpersonal begleitet werden. Und beinahe ohne soziale Kontakte oder gar in Isolation zu leben, ist für solche Menschen dramatisch. Je länger die Pandemie andauerte, desto stärker wuchs auch die Nachfrage nach psychologischer Unterstützung. Das zeigte eine Befragung bei Mitgliedern der Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP: Therapeuten mussten bereits 71 Prozent der Anfragen ablehnen, weil sie keine Kapazitäten mehr für Behandlungen haben und viele der Patienten geben als Grund der Erkrankungen die «Coronakrise» an.

Familien auf die Probe gestellt

Diverse der verordneten Massnahmen rückten die Familie in den Brennpunkt. Die Schulen wurden geschlossen, Vater und Mutter arbeiteten im Home Office und müssen gleichzeitig auch noch ihre Kinder zuhause unterrichten. Eine echte Überbelastung für Eltern und Kinder. Dies kann zu Spannungen innerhalb der Familie führen und im schlimmsten Fall enden Konflikte in häuslicher Gewalt. Davor hatten Expertinnen und Experten bereits zu Beginn der Krise gewarnt. Bestätigt wurden diese Annahmen durch eine Zunahme von Anrufen bei Beratungsstellen – die registrierten Fälle stiegen insbesondere in der Zeit des Lockdowns rasant an.

Schreckensnachrichten schwächen Selbstheilungskräfte

Viele Menschen informieren sich pausenlos in den Medien über die neusten Corona-Entwicklungen. Das ist aber kein gesundes Verhalten. Natürlich ist es wichtig, gut informiert zu sein – aber nicht 24 Stunden am Tag. Denn diese permanente Flut von Newsmeldungen ist überwältigend und kann auch Ängste hervorrufen. Es reicht aus, einmal täglich und während einer bestimmten Zeit Nachrichten zu konsumieren. Jeder geht anders mit den negativen Schlagzeilen um. Aber es ist Vorsicht geboten, wenn die täglichen Corona-Fallzahlen zum dominierenden Gesprächsthema werden.

Der Mensch ist in der Lage mit Kraft seiner positiven Gedanken die körperlichen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Aber wenn Negatives in unseren Gedanken überwiegt, denken wir uns geradezu krank. Dieser Effekt nennt sich Nocebo und ist wissenschaftlich belegt. Beispielsweise konnte der Nocebo-Effekt etwa bei Frauen nachgewiesen werden, die der Überzeugung waren, sie würden später einen Herzinfarkt haben. Sie erlitten tatsächlich viermal häufiger einen, obwohl objektiv gesehen kein erhöhtes Risiko bestand. In düsteren Zeiten müssen wir darauf Acht geben, unser gesundes Selbstheilungspotenzial zu erhalten und dass unsere negativen Gedanken nicht zu selbsterfüllenden Prophezeiungen werden.

Und die Behörden sind in der Pflicht das richtige Mass an Kommunikation zu finden. Denn die Aufklärungspflicht der Politik und der Wunsch von Herr und Frau Schweizer, über alles informiert zu werden, stehen im Widerspruch zum Risiko, psychologische Krankheiten auszulösen.

Auf das Positive fokussieren

Er, Sie, wir alle... wir können aus eigener Kraft unsere Selbstheilungskräfte stärken. Dazu müssen wir lediglich den Stress durch Achtsamkeit und Entspannung reduzieren. Denken Sie sich an Ihren «Wohlfühlort», praktizieren Yoga oder geniessen Sie mit allen Sinnen Ihr Abendessen. Solche Methoden können Ihnen dabei helfen, wieder wohlwollend und vertrauensvoll in die Zukunft zu blicken. Probieren Sie aus, was für Sie den Alltag positiver macht!

Links

- **Beratungstelefon Pro Mente Sana**, Rat zu psychischen Beeinträchtigungen für Betroffene und Angehörige, Telefon 0848 800 858, www.promentesana.ch
- **Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (ASP)**, Website mit Suchfunktion geeigneter Therapeuten www.psychotherapie.ch
- **dureschnuufe.ch** Plattform für psychische Gesundheit rund um das neue Coronavirus www.dureschnuufe.ch
- **inCLOUsiv** – die Austauschplattform rund um Themen der psychischen Gesundheit, <https://inclousiv.ch>
- **iM puls Dossier über Entspannungstechniken** www.migros-impuls.ch/de/entspannung/entspannungstechniken
- **Streff-Treff - Entspannungsübungen** <https://stresstreff.com/entspannungsuebungen-bei-stress>

37

