



## Cool bleiben

ausgiebig schlafen  
Stress abbauen  
Geduld üben und zuversichtlich sein  
Geschenkte Zeit genießen



## Ordentlich Hände waschen

durch die Nase atmen



## Rücksichtsvoll sein

Solidarität zeigen  
besonnen reagieren  
Geduld üben



## Ohne Panik

Ruhe bewahren  
Vertrauen in sich und andere stärken  
Zusammen halten, Halt geben und Einhalt gebieten



## Nur Kontakte, die unbedingt notwendig sind

Kontakt halten über Telefon oder Skype  
Durch die Nase atmen



## Abwehrkräfte mobilisieren

Sonne tanken und Vitamin D aufbauen  
Frische Luft und Bewegung für Körper und Geist  
Ernährung mit wenig Zucker und viel Grünzeug und Ballaststoffen (Grünzeug, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte)  
Heißen Ingwer trinken