

## 20/2020 - Wichtiger Faktor Alltag

### **Wichtiger Faktor Alltag**

Wie viel ist zu viel, wie wenig ist zu wenig? Bei Gesundheitsmanagement, besonders bei chronischen Erkrankungen, wird schnell alles zu viel – die Überlastung durch Termine und Pflichtprogramm kann auch eine Depression vorantreiben. Aber wann ist es zu viel? Dies untersuchten Forscher nun mit einer einfachen Fragen: Können Sie den jetzigen Aufwand für Ihre Gesundheit den Rest Ihres Lebens betreiben? Wenn der Aufwand zu groß ist, sollte man sich und dem behandelnden Arzt entsprechend eine andere Aufgabe stellen: wie könnte es besser und alltagstauglicher gehen?

Der Alltag wird in der aktuellen Weltkrise besonders stark verändert. Vor allem, so denkt man sich, wenn man in Quarantäne ist wegen einer akuten Infektion, sollte das die Psyche doch stark belasten. Wissenschaftler fanden nun aber, dass die Quarantäne mit ihrem klar definierten Ende an sich weniger problematisch ist als die Ungewissheit und Veränderung im normalen Alltag der Menschen. Unsere größte Aufgabe derzeit ist demnach, möglichst viel Normalität in den Alltag zu bringen, um uns selbst zu stabilisieren.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Ab wann wird das Gesundheits-Management chronisch Erkrankter langfristig zu belastend?](#)
- [Führt Quarantäne in Zeiten der Coronavirus-Pandemie zu psychischen Problemen?](#)