

## **Borreliose, Erschöpfung, Schmerzen? Hier sind 10 gute Ideen für schlechte Tage**

Wenn man kerngesund ist, kann man sich kaum vorstellen, dass Menschen tage- oder wochenlang nur schwer ihr Bett oder Ihre Couch verlassen können. Und doch gibt es sie zu Hunderttausenden – Menschen, die so krank sind, dass sie ihre Tage teilweise oder sogar zur Gänze im Bett verbringen müssen. Hier ein paar Ideen, wie man auch einem geschrumpften Aktionsradius dennoch gute Seiten abgewinnen kann:

### **1. Der Klassiker: Lies ein gutes Buch oder lausche einem Hörbuch**

Bücher und ein Bett passen perfekt zusammen, egal ob es ein “richtiges” Buch, ein eBook oder ein Hörbuch ist.

### **2. Schreib ein Gedicht, einen Brief, ein Tagebuch, einen Blog, ein Buch ...**

Marcel Proust soll den größten Teil seines sieben Bände umfassenden Werks “Auf der Suche nach der verlorenen Zeit” im Bett geschrieben haben. Auch Winston Churchill schrieb gerne in seinem Bett.

### **3. Veranstatle Dein eigenes Film-Festival**

Lust auf Woody Allen oder “Das Leben des Brian”? Oder lieber etwas Aufregenderes – die Matrix-Trilogie oder alle drei Teile von “Herr der Ringe”? Die Geschmäcker sind verschieden, aber über einen Online-Film-Verleih wie beispielsweise [Lovefilm.de](http://Lovefilm.de), [Maxdome.de](http://Maxdome.de) oder [www.videoload.de](http://www.videoload.de) steht dem eigenen Film-Festival nichts mehr im Wege.

### **4. Lange nicht mehr verreist? Geh’ virtuell auf Reisen!**

Kein Jetlag, keine verspäteten Flüge oder Züge. Mit dem Laptop reist Du an einem Tag um die ganze Welt!

### **5. Studiere – online**

Es gibt Online-Seminare, Webinare, Kurse auf DVD und CD. Alleine auf YouTube lassen sich die Tutorials kaum zählen. Man kann sein Englisch auffrischen, z. B. [hier](#) oder wie [hier](#) seine Schach-Künste verbessern. Das Internet ist eine wahre Fundgrube an kostenlosen Kursen und Tutorials. Man muss sich nur aufraffen!

### **6. Sei kreativ – wie wäre es mal wieder mit Hand- und Bastelarbeiten?**

Lange nicht mehr gestrickt, gehäkelt oder gezeichnet? Dann aber los! Und das Beste: Die Ergebnisse können sogar über einen Online-Shop verkauft werden.

### **7. Meditieren, reflektieren, tagträumen**

Für alle, die das noch nie gemacht haben, hier bitte: [Meditieren für Anfänger](#). Oder wie wäre es mit Philosophie? [Kant für Anfänger](#)

### **8. Für Traditionalisten: Kreuzworträtsel, Sudoku, Skat**

Sudoku online? Kein Problem: [http://sudoku.zeit.de/sudoku/kunden/die\\_zeit/](http://sudoku.zeit.de/sudoku/kunden/die_zeit/) oder Kreuzworträtsel: <http://www.kreuzwort-raetsel.net/>. Wer gerne Skat spielt, aber tagsüber nicht nur der dritte Spieler fehlt, sondern auch der zweite – kein Problem: <http://www.skat-online.com/>

## 9. Werde Online-Aktivist

Liegt Dir der Regenwald am Herzen, oder möchtest Du den Abgeordneten aus Deinem Wahlkreis etwas fragen oder auf einen Missstand aufmerksam machen? In Zeiten des Internets ist vieles nur noch einen Mausklick entfernt: <http://www.change.org/> und <http://www.abgeordnetenwatch.de/> oder <http://openpetition.de/>

## 10. Last but not least: Facebook, Twitter & Co.

Halte Kontakt mit Freunden, Bekannten, Arbeitskollegen, Familie oder Gruppen und Gleichgesinnte durch Facebook, Google+, Twitter und Skype.

**Tage oder Wochen im Bett können, müssen aber nicht öde sein! Es gilt die alte Volksweisheit: Mach' das Beste daraus! 😊**