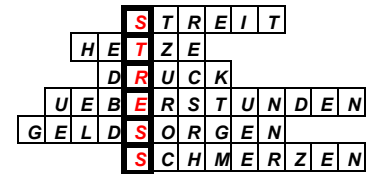


Stress vermindern mit mehr Gelassenheit

Ich bin im Stress. Dieser oft gehörte Satz ist schon fast eine Modeerscheinung. Einerseits führt kurzfristiger Stress zu einer erhöhten Leistungsfähigkeit, solange die Balance zwischen den äusseren Anforderungen und den eigenen Ressourcen / Kompetenzen vorhanden ist. Dieser Stress wird meist als positiv und nicht belastend empfunden und macht nicht krank. Beispiele: bevorstehende Familienfeste oder Ferien, neuer Job. Das bezeichnet man als positiver Stress (Eustress).

Zeitdruck, voller Terminkalender, Überforderung, Beziehungsprobleme, gesundheitliche Probleme, Lärm, Jobverlust, Ängste, Geldsorgen und vieles mehr, kann dazu führen, dass wir im Dauerstress sind. Da spricht man von negativem Stress (Distress)



Stress-Auslöser!

Was ist Stress

Stress ist eine natürliche Reaktion und wird durch unterschiedliche physische und psychische Belastungen hervorgerufen.

Wenn wir im Stress sind, löst das sofort komplexe biochemische Prozesse in unserem Körper aus. Mit der Ausschüttung von Hormonen (Adrenalin, Noradrenalin, Insulin, Cortisol) werden diese Kampf-Flucht-Reaktionen ausgelöst und Energie aktiviert. Das hilft uns, bei einer akuten Gefahr schnell zu reagieren oder zu flüchten. Auch bei psychischem Stress laufen diese Prozesse ab. Unter Stress werden andere Körperfunktionen zurückgefahren, wie Verdauung, Immunsystem, oder Fortpflanzung.

Bei gelegentlichem Stress hat der Körper genügend Regulationsmechanismen, um Belastungen problemlos zu beheben. Sind wir über längere Zeit den Belastungen ausgesetzt, schafft es der Körper nicht mehr in die Ruhe und Entspannung zu kommen.

Wenn diese Stresshormone nicht mit Aktivität abgebaut werden, zirkulieren sie weiter im Körper. Dauerbelastungen können mit der Zeit zu diversen gesundheitlichen Problemen führen, wie Herz- Kreislauferkrankungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Erkältungen. Aber auch das Wohlbefinden leidet; Unruhe, Niedergeschlagenheit, Unzufriedenheit, Selbstzweifel oder Gereiztheit machen sich bemerkbar. Auch das Denken und die Konzentration sind eingeschränkt. Dauerbelastungen können auch zu Erschöpfungszuständen (Burnout), Depressionen oder Suchterkrankungen führen.

Raus aus der Stressfalle - Rezepte für mehr Entspannung



1. Bewegung und Sport

Bewegung wirkt bei einigen Erkrankungen und Übergewicht wie Medizin. Aber auch bei Stress hat Sport eine äusserst positive Wirkung. Wie diverse Studien belegen, werden bei moderater, sportlicher Aktivität Stresshormone abgebaut und Glückshormone (Endorphine) freigesetzt. Alltagsbewegung, sowie drei mal 45 Minuten sportliche Betätigung pro Woche, wie Walken, Joggen, Tanzen, Schwimmen, Tennis, Gymnastik, Wandern, usw. sorgen für Entspannung, Zufriedenheit und Wohlbefinden.

2. Genügend Schlaf

Ein guter regelmässiger Schlaf ist wichtig, um zu regenerieren und zu entspannen. Gehen Sie vor Mitternacht ins Bett und achten sie auf ungestörten Schlaf. Ab Mitternacht sinkt der Cortisolspiegel und das Vitamin D kann in dieser Zeit gut wirken. Häufiges Aufwachen behindert das Absenken des Cortisolspiegels.

3. Pausen

Planen Sie Alltag Pausen ein: Durchatmen, an die frische Luft gehen, Tee trinken oder ein lockeres Gespräch mit anderen Personen helfen abzuschalten und zu entspannen.

4. Gesunde Ernährung

- Bei chronischem Stress ist der Verbrauch an gewissen Nährstoffen erhöht. Deshalb empfiehlt es sich möglichst vollwertig und ausgewogen zu essen, im Sinne der Nahrungsmittel-Pyramide.
- Trinken Sie mindestens 1 ½ Liter ungesüsste Getränke.
- Reduzieren Sie Zucker, Weissmehlprodukte oder weisser Reis und bevorzugen Sie Vollkornprodukte. Diese haben einen wesentlich höheren Gehalt an Mineralstoffen, Vitaminen, Nahrungsfasern und sekundären Pflanzenstoffen als raffinierte Produkte. B-Vitamine, Calcium und Magnesium beruhigen die Nerven. Zudem belasten raffinierte Kohlenhydrate (Zucker Weissmehl) den Blutzuckerspiegel.
- Bevorzugen Sie pflanzliche Öle (Raps- oder Olivenöl). Omega-3-Fettsäuren sind wichtige Bestandteile unseres zentralen Nervensystems und wirken sich positiv aus auf Konzentration und Denkleistung. Reich an dieser essentiellen Fettsäure sind; Rapsöl, Leinöl, Baumnüsse oder fette Fische.
- Entspannend bei Stress wirkt Magnesium. Diesen Mineralstoff liefern uns Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Cashewnüsse, Mandeln, Bananen, weisse Bohnen oder manche Mineralwasser
- Bei Stress ist auch der Vitaminbedarf erhöht. Wer 5 Portionen Gemüse und Früchte, sowie vollwertige Nahrungsmittel ist, kann den Bedarf decken.

5. Hobbies, Freundschaftspflege:

Singen, Musikinstrumente, Musik hören, Handarbeiten, Gartenarbeiten, Spazieren, gemütliches Treffen mit Freunden sorgen für einen entspannenden Ausgleich.

6. Entspannungstechniken

Untersuchungen haben gezeigt, dass Leute, die meditieren in Stresssituationen eine weniger hohe Ausschüttung von Stresshormonen haben. Zudem haben sie eine bessere Stressregulation. Sie kommen nach dem Stress schneller wieder in einen entspannten Zustand. Meditation oder auch autogenes Training helfen Körper und Geist zu entspannen, innere Ruhe und Klarheit zu erlangen.

Andere Entspannungsmethoden wie Yoga, Achtsamkeitstraining usw. helfen ebenfalls abzuschalten oder zur Ruhe zu kommen.

7. Unterstützung mit Therapien,

Eine wertvolle Hilfe bei der Stressbewältigung sind auch alternative Therapien. So z.B. kann Kinesiologie die Energien ausgleichen und Stresssymptome mildern. Eine wohltuende Entspannung bringt auch die Hypnose und hilft, mit gezielten Affirmationen positive Veränderungen herbeizuführen.

8. Prioritäten setzen.

Weniger ist manchmal mehr. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche, delegieren Sie falls möglich, verzichten Sie auf Perfektionismus. In Etappen (Teilschritten) vorgehen und nicht den ganzen Berg aufs Mal angehen wollen. Lassen Sie sich nicht von Hindernissen entmutigen. Vermeiden Sie Ablenkungen durch Nebensächlichkeiten, SMS, Mails oder Facebook .

9. Take it easy

Ärgern Sie sich nicht über Dinge, die Sie nicht ändern können. Bei Konflikten mit Personen empfiehlt es sich, das klärende Gespräch zu suchen oder die eigene Einstellung dazu zu ändern, damit man besser damit umgehen kann.