

Die Balance finden



Laut einer aktuellen repräsentativen Studie der Techniker Krankenkasse empfinden acht von zehn Deutschen ihr Leben als stressig, jeder Dritte steht sogar ständig unter Druck. Nur ein Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung verschafft auf Dauer die nötige Energie, um seine persönlichen Ziele zu erreichen. Wer Körper und Seele Zeit zur Erholung gibt, fühlt sich erfrischt und vital. Den Alltagsstress hinter sich zu lassen, hilft, besser mit den täglichen Belastungen umzugehen, die eigenen Ressourcen zu nutzen und ein Leben mit spürbar mehr Lebensfreude zu führen.

Die besten Experten-tipps für weniger Stress und mehr Gelassenheit

Was tun wenn Dauerstress und Überlastung zuviel werden? Physiotherapeut und Chirotherapeut Günther Grasse vom Pro Health Institut in München, hat ein zehn Punkte-Programm entwickelt. Es enthält die wichtigsten Maßnahmen, um leichter in die eigene Mitte zu kommen und in ihr zu bleiben.



DER ERSTE SCHRITT

Befreien Sie sich von Altlasten. Treffen Sie Entscheidungen eher heute als morgen. Schieben Sie nichts vor sich her und denken Sie positiv.

TRINKVERHALTEN

Trinken Sie mindestens 2,5 Liter Wasser über den Tag verteilt. Stellen Sie sich Ihr stets gefülltes Glas am besten in Reichweite parat.

AKTIV STATT PASSIV

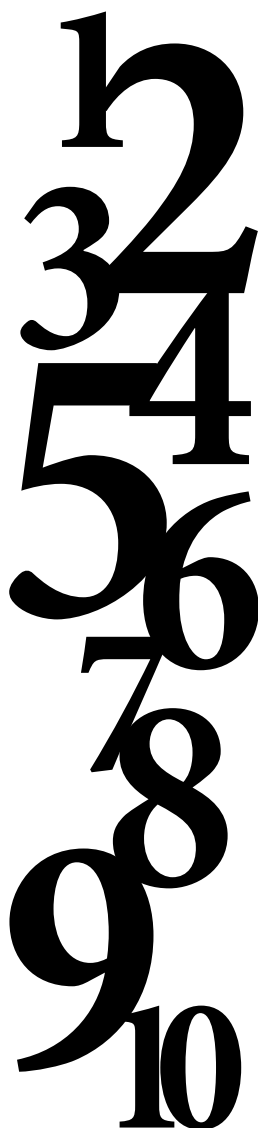
Nehmen Sie die Treppe anstatt des Aufzuges und lassen Sie möglichst das Auto in der Garage. Wissenschaftler der Universität von North Carolina in Chapel Hill haben in den Jahren 2005 bis 2006 über 2.300 Berufstätige untersucht. Die einen fuhren mit dem Fahrrad zur Arbeit oder gingen zu Fuß, die anderen legten den Weg mit dem Auto zurück. Das wenig überraschende Ergebnis: Die Fahrradfahrer und Fußgänger waren nicht nur schlanker, sondern hatten auch einen niedrigeren Blutdruck, geringere Blutfett- und bessere Blutzuckerwerte.

POWERNAP

Ein kurzes „leistungssteigerndes-Nickerchen“ in der Mittagspause fördert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Der Schlaf sollte allerdings nicht länger als maximal 20 Minuten dauern, da die innere Uhr sonst aus dem Takt gerät.

QUALITY TIME

Nehmen Sie sich mindestens zwei bis drei Mal pro Woche Zeit für sich selbst. Genießen Sie ein gutes Glas Wein, gehen Sie Ihren Hobbys nach, knüpfen oder erneuern Sie Kontakte zu Menschen, die Ihnen gut tun. Machen Sie sich Ihre innere Zufriedenheit in diesen Moment bewusst und denken Sie „Wunderbar, geht's mir heute gut!“.



DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Bei Stress im Job sparen viele Menschen die wertvolle Zeit zuerst bei ihren Pausen ein – eine Planung, die sich schnell rächt. Wer Mahlzeiten ausfallen lässt, riskiert einen rasanten Konzentrationsabfall. Halten Sie regelmäßige Pausen deshalb unbedingt ein. Ideal sind drei Hauptmahlzeiten. Bei einer dieser Mahlzeiten sollte die Portion gemäß einer alten chinesischen Regel in die hohle Hand passen. Zwischendurch sind kleine Obst- und Gemüse-Snacks erlaubt.

MORGENGRUSS

Starten Sie aktiv in den Tag. Nur fünf bis zehn Minuten Gymnastik oder Yoga am Morgen reichen aus, um sich rund um die Uhr fit zu fühlen.

BEWEGUNG AM ARBEITSPLATZ

Vermeiden Sie langes Sitzen in derselben Körperhaltung und üben Sie dynamisches Sitzen mit häufigem Positionswechsel. Stehen Sie zum Telefonieren auf. Auch ein Stehpult sorgt für mehr Bewegung.

MOMENTS OF EXCELLENCE

Trainieren Sie den Zugang zu Ihren persönlichen „Moments of Excellence“, das heißt, zu vergangenen Erlebnissen von Freude, Kreativität, Erfolg und Energie. Durch das erneute Erleben dieser Situationen werden Ressourcen erinnert und reaktiviert sowie der Aufbau eines positiven Selbstbildes gefördert.

LACHEN IST DIE BESTE MEDIZIN

Pflegen Sie Ihren Sinn für Humor. Atmen Sie drei Mal täglich bewusst ein und aus und lächeln Sie dabei.

Weitere Informationen finden Sie auf www.phi-muenchen.de.

Hier die Top 10 der besten Anti-Stress-Lebensmittel:

- Mandeln, Pistazien und Walnüsse sind ideale Quellen für das Zellschutzvitamin E.
- Avocados sind besonders reich an dem blutdrucksenkenden Mineralstoff Kalium. In ihrer Heimat Mittelamerika werden sie traditionell zur Behandlung von Angespanntheit und Nervosität angewendet.
- Fettarme Milch enthält viel Kalzium. Kalzium stärkt die Knochen und verbessert die Muskelaktivität.
- Vitamin C-reiches Obst und Gemüse, zum Beispiel Orangen und Brokkoli. Als Radikalfänger schützt Vitamin C die Zellen vor oxidativem Stress.
- Die Omega-3-Fettsäuren im Lachs dämpfen das bei Stress ausgeschüttete Hormon Adrenalin.
- Haferflocken enthalten leicht verdauliche und lange sättigende Kohlenhydrate und kurbeln außerdem die Produktion des Glückshormons Serotonin an.
- Spinat. Das Lieblingsgemüse von Comic-Seemann Popeye verfügt über einen hohen Anteil an Magnesium, das bei körperlicher Belastung Muskelkrämpfen vorbeugt.
- Das Vitamin B im Joghurt beruhigt die Nerven und hilft bei leichten Schlafstörungen.
- Bananen machen tatsächlich glücklich, denn auch sie enthalten Serotonin. Außerdem liefern sie schnell Energie.
- Dunkle Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil wirkt stimmungsaufhellend und Blutdruck senkend. Probieren Sie die Zwei-Tage-Regel: Essen Sie an zwei Tagen pro Woche nichts mehr nach 17.00 Uhr, essen Sie nur an zwei Tagen pro Woche Fleisch und trinken Sie lediglich an zwei Tagen pro Woche Alkohol. ■



Entspannt Zuhause – Wellness in den eigenen vier Wänden

Idealer Zeitpunkt für ein Wohlfühlprogramm zu Hause ist das Wochenende. Und hier gilt es, sich bewusst Zeit für Körper und Seele zu nehmen.

Meist ist die knappe Freizeit heiß umkämpft: Neben den lästigen Pflichten im Haushalt wollen Freunde besucht, Kultur genossen und das schlechte Gewissen mit einem Sportprogramm beruhigt werden. „Ein Grund, warum wir

nach dem Wochenende oft nicht wie erhofft, erholt sind, liegt darin, dass wir uns viel zu viel vornehmen. Wir wollen während dieser zwei Tage alles nachholen, wozu wir im Wochenalltag nicht gekommen sind. Und so laufen wir Gefahr, uns auch noch am

Wochenende in puren Stress zu begeben“, sagt Inga Margraf, Psychologin bei der Techniker Krankenkasse.

Ratsam ist, nicht alle Aktivitäten auf das Wochenende zu verschieben. Den Einkauf kann man dank der langen Öffnungszeiten beispielsweise auch abends erledigen. Viel gesunder und mehr Trainingserfolg versprechen drei kurze Sporteinheiten pro Woche, als sich nur am Wochenende vollkommen auszupowern.

Für die Wochenendplanung sollte man bewusst Entspannungspausen, aber auch Raum für spontane Wünsche und Ideen lassen. Für viele ist der perfekt Startschuss in das Wochenende ein entspannendes Bad: Bei Kerzenschein und ruhiger Musik kann man die Seele baumeln lassen und den Stress der Woche vergessen. Wem es trotzdem schwer fallen sollte, vom Alltagsstress auf Ruhe und Wohlfühlen umzuhalten, dem können systematische Anti-Stress-Strategien helfen – denn Entspannung will gelernt sein. ■