

## Woche 8: Tipps für den Umgang mit Stress

Du kannst den Stress in Deinem Leben nicht vermeiden, das ist auch gar nicht notwendig. Es reicht völlig **Stress zu reduzieren, bewusster wahrzunehmen und besser damit umzugehen** im Alltagsleben. Hierfür gibt es viele Tipp, die Du einzeln oder in Kombination ausprobieren kannst. Das eine oder andere tust Du wahrscheinlich sowieso schon.

### Richtiger Schlaf

Vielen ist nicht bekannt, dass zu wenig erholsamer Schlaf ein starker Stressfaktor für den Körper und auch speziell die Nebennieren darstellt. Idealerweise gehst Du zwischen 22.00- 23.00h ins Bett. Denn die Zeit vor Mitternacht ist u.a. wichtig für die Regeneration der Nebennieren.

Täglich sollten es mind.7, besser 8 Stunden Schlaf sein. Wenn Du also um 6.00 aufstehst, dann solltest du gegen 22.00h im Bett sein. Ideal wäre täglich zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen – auch am Wochenende. Denn der Körper passt sich diesem Rhythmus an.

Am besten ist der Schlaf in einem kühlen völlig dunklen Zimmer. Mit viel frischer Luft, auch im Winter.

Elektrosmog im Schlafbereich meiden: WLAN nachts ausschalten, ebenso Handy und Co. Auch Fernseher haben im Schlafzimmer nichts zu suchen. Denn all dies ist keine gute Voraussetzung für entspanntes Schlafen.

Die letzte Mahlzeit vor dem Schlafengehen sollte idealerweise 3 h vorher beendet sein. Ideal wäre dann ein leicht verträgliches Abendessen wie gedünstetes Gemüse mit etwas Eiweiß und kaum Kohlenhydraten. Oder eine Suppe.

Alkohol und Coffein sollten grundsätzlich sehr stark eingeschränkt werden. Und auf jeden Fall einige Stunden vor dem Schlafengehen strikt gemieden werden. Denn auch wenn Alkohol scheinbar entspannt und müde machen kann, führt dies nicht zu einem entspannten Schlaf.

**Mein Tipp:** Anstelle von stressigem Aufwecken durch Radiowecker oder Weckalarm gibt es eine natürlichere Methode. Lichtwecker, die quasi das

Tageslicht imitieren, so als ob Du vom Aufgehen der Sonne sanft geweckt wirst. Auch in Kombination mit Naturtönen möglich (z.B. Bachrauschen, Meeresrauschen, Vogelzwitschern).

## **Regelmäßige Mahlzeiten**

Auch unregelmäßiges Essen ist Stress für den Körper, speziell die Nebennieren. Deshalb solltest Du in der Regel morgens frühstücken. Wichtig sind auch Zwischenmahlzeiten um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten. Wenn Du länger als 4-5 Stunden nichts isst, ist das Stress für den Körper.

Besonders auch bei den Snacks solltest Du auch auf hochwertige pflanzliches Eiweiß und Fett achten. Tolle gesunde „Fastfood-Snacks“ auch für unterwegs sind Avocado und Mandeln.

Ansonsten alle entzündungsfördernden Nahrungsmittel meiden und auf eine basische Ernährung beachten.

## **Zeit für Dich selbst**

Du solltest Dir täglich ausreichend Zeit für Dich selbst nehmen für kleine Auszeiten vom Alltag. Idealerweise mind. ½ - 1 Stunden pro Tag. Plane diese Zeit am besten quasi als festen Termin ein. Mach in dieser Zeit nur das, was Dir gut tut und was Du gern tust: lesen, malen, basteln, spazieren gehen, singen, Tagebuch schreiben, baden usw.

## **Zeit für Andere**

Auch gemeinsame Zeit mit dem Partner, der Familie oder Freunden ist wichtig. Diese solltest Du auch regelmäßig einplanen und dann aktiv genießen. Nicht passiv wie beim gemeinsamen Fernsehabend. Dabei kannst Du auch über Probleme oder was dich belastet sprechen. Denn es tut nicht gut, dies zu verdrängen.

## Entspannendes Hobby

Suche Dir mindestens ein Hobby, was Dir richtig Spaß macht, dann tut es Dir auch gut und hilft beim Stressabbau. Dies kann Lesen, Malen, Basteln, Stricken, Gartenarbeit, Spazieren, Yoga, Tanzen usw. sein. Was das ist, weißt Du selbst am besten.

## Regelmäßig Sport

Sicher ist Dir bekannt, dass regelmäßige Bewegung wunderbar Stress und Anspannungen lösen kann. Hier ist nicht die Rede vom sportlichen Wettkampf, sondern von leichter regelmäßiger körperlicher Bewegung, idealerweise mind. 3-4/x Woche für je eine halbe Stunde. Auch hier gilt, finde etwas was Du gerne tust und was für Dich momentan zeitlich und körperlich gut möglich ist. Dies kann leichtes laufen, Wandern, Walking (mit oder ohne Stücke), Radfahren, Schwimmen, Tanzen, Gymnastik, Yoga oder Krafttraining usw. sein.

Bei Gelenkproblemen achte auf gelenkschonende sportliche Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren, Wandern oder Nordic Walken (wenn das möglich ist).

Insgesamt werden durch alle sportlichen Aktivitäten die ausgeschütteten Stresshormone wunderbar abgebaut.

### Mein Tipp:

Auch ein Minitrampolin ist toll. Da kannst Du zunächst mit einfachem Auf und Abwippen (Füße noch auf dem Trampolin) beginnen. Dann je nach Möglichkeit ganz leicht springen. Ideal wäre 10-15 Minuten/täglich. Sehr motivierend ist z.B. Deine Lieblingsmusik dazu zu hören. Durch das Trampolin wird die Lymphe und damit auch dein Immunsystem gestärkt.

## Deine Entspannungstechniken

Hier gibt es zahlreiche Möglichkeiten. Probiere einfach aus, was für Dich gut passt: z.B. Meditation, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atemtechniken oder auch Massagen und Akupunktur.

## Sonstige Tipps

**Morgendliches Trockenbürsten** des gesamten Körpers mit einer speziellen Bürste entfernt nicht nur abgestorbene Hautzellen. Sondern ist auch gut um wach zu werden, die Lymphe anzuregen und das Immunsystem zu stärken. Wenn Du morgens duscht, dann idealerweise vorher.

Auch **Kaltes Duschen** hilft Stress abzubauen. Hier gilt ganz langsam anfangen. Ideal sind Wechselduschen heiß und kalt. Dabei, wenn Du das Wasser kälter drehst, bewusst entspannt weiteratmen, das hilft! Anfangs den Kopf – insbesondere die Haare- nicht kalt abduschen nur vorne (Brust, Arme, Beine) und hinten (Rücken, Arme und Beine). Sowohl die Häufigkeit des Wechsels steigern als auch die Dauer des kalten Duschens. Zum Schluss mit Kalt das Duschen beenden. Wenn Du fortgeschritten bist, zum Abschluss des Haare Waschens einen kurzen kalten Guss auch auf die Haare, dann werden sie schöner. **Wenn Du dies regelmäßig machst fällt es Dir gar nicht mehr schwer und Dir wird wunderbar warm** danach.

**Barfußlaufen:** idealerweise morgens früh auf dem noch taufeuchten Rasen. Je nach Gewöhnung und Witterung zunächst 1-2 Minuten. Dann kannst Du es steigern. Das tut gut, erdet Dich und macht Dich munter! Du kannst es notfalls auch auf dem Balkon (dann ohne Rasen) tun.