

BUNTE

SPECIAL

Gesundheit

AUSGABE
8/2020
€ 4,90

Power für das Immunsystem

Wie Sie Ihre
Abwehr jetzt
stärken

Natürlich schmerzfrei

Mit Arnika, Chili
und Gelbwurz

Gesunde Leber

So schenkt sie uns
mehr Energie

**WENIGER
STRESS**

**Schritt
für Schritt
gelassen
werden**

Franziska van Almsick

„Mit 40 weiß ich,
was in mir
steckt und was
ich brauche“

Einfach länger jung bleiben!

- Wie Essen unser Gehirn schützt
- Was die Haut jetzt braucht
- Warum Sie öfter Neues wagen sollten

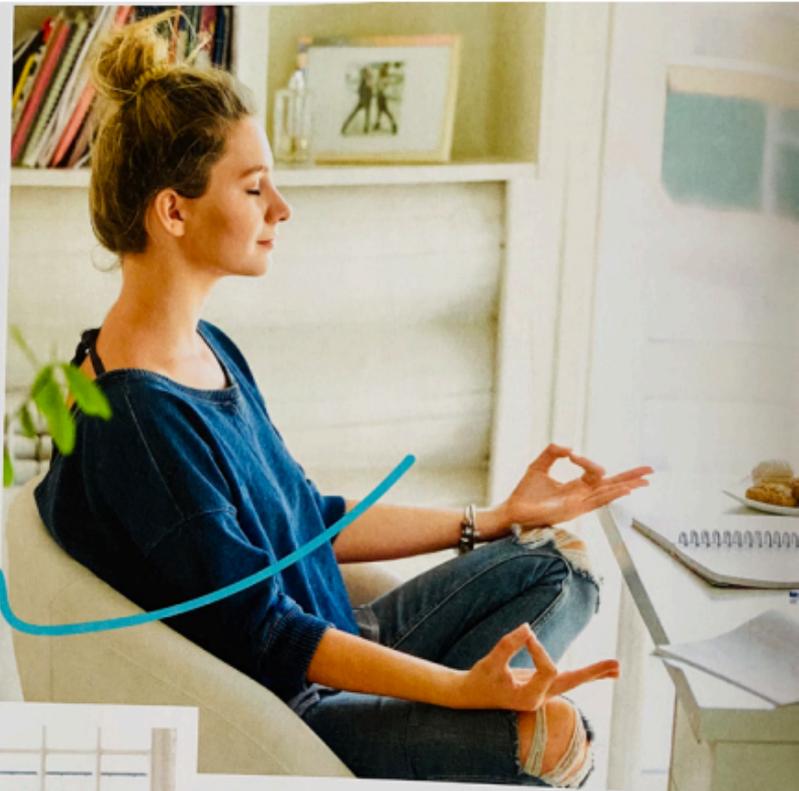
Ostfriesisch € 4,90
Schwarz € 7,80
Bayerisch € 5,90

0-9



EINFACH MAL NICHTS TUN

Statt durchzuarbeiten, immer wieder mal eine Pause einlegen



EINMAL ALLES STRECKEN: YOGA-HUND

Diese Haltung aus dem Yoga vertieft die Atmung und reduziert Stressgefühle. Beginnen Sie in der schiefen Ebene: Handgelenke unter den Schultern aufsetzen, Beine und Oberkörper auf einer Ebene halten. Dann das Becken heben, bis Arme und Oberkörper sich in einer Linie befinden. Den Kopf locker lassen, die Fersen Richtung Boden schieben. Tief durchatmen, für acht Atemzüge halten.

Erkenntnis ist der erste Weg zur Besserung – das gilt auch für Stressmuster

jedoch generell eine erhöhte Stressbelastung. Viele Ihrer Patienten empfinden die Situation sehr beengend, auch wegen der minimierten sozialen Kontakte. „Besonders Frauen mit Kinderbetreuungsaufgaben haben während des coronabedingten Lockdowns sehr gelitten. Das waren extrem belastende Zeiten für Familien: Wer zuvor schon leicht angeschlagen war oder eine Angst-erkrankung hatte, kann eine solche Situation als sehr bedrückend empfinden und leicht in eine Depression rutschen.“ Durch Kontaktbeschränkung und Homeoffice entfällt für viele eine Quelle der Wertschätzung. Zudem fehlen ein geregelter Tagesablauf und Struktur.

Doch wie herausfinden aus der Erschöpfungsfalle? Erkenntnis ist schon einmal ein Weg zur Besserung: Entlastung kann man erfahren, wenn man sich der Situation stellt. **Kerstin Hardt** ist Sportwissenschaftlerin, Ernährungsberaterin und Coach. Hier beschreibt sie drei Ansätze, die sie in ihren Seminaren an- ▶



KERSTIN HARDT ist Sportwissenschaftlerin und Diplom-Ernährungsberaterin. Sie hat über 20 Jahre Erfahrung und mehr als 500 Vorträge und Seminare gehalten (kerstin-hardt.com)

SOS-TIPPS, UM SCHNELL NEUE ENERGIE ZU ERLANGEN

„Bewegung und Meditation gelten als gute Maßnahmen, um Stress abzubauen und dem Alltag wieder entspannter entgegenzutreten“, sagt Sportwissenschaftlerin und Diplom-Ernährungsberaterin Kerstin Hardt. Doch Vorsicht, viel ist nicht immer gut: Wer sich zum Sport hetzt, beim Relaxen unter Zeitdruck ist, erreicht vielleicht das Gegenteil. Hier unsere acht Tipps für Sie:

1. SAUERSTOFF TANKEN

Befindet sich mehr Sauerstoff im Blut, können Stresshormone besser abgebaut werden. Deshalb: Die Räume regelmäßig durchlüften oder ein paar tiefe Atemzüge am offenen Fenster nehmen – das hilft schon einmal. Die folgende Übung verschafft zusätzlich Energie: drei tiefe Atemzüge nehmen, dann die Arme nach oben ausstrecken. Arme beugen und Ellbogen ruckartig neben den Körper ziehen, dazu kurz und fest ausatmen. Arme wieder heben, einatmen. Die Ausatmung in Kombination mit der Armbewegung wiederholen, ohne Pause, eine Minute lang. Insgesamt zwei bis drei Durchgänge.

2. BEWEGUNGSKICK

Mit Bewegung helfen Sie Ihrem Körper, die Durchblutung zu verbessern und Stresshormone schneller abzubauen. Eine Übung fürs Büro: aufrecht stehen, Beine geschlossen halten. Machen Sie dann einen großen Ausfallschritt nach rechts. Zurück in die Ausgangsposition, dann die Bewegung nach links wiederholen. Wieder zum Stehen kommen, dann den Ausfallschritt nach hinten machen: zuerst mit rechts, dann mit links. Zurück in die Ausgangsposition. Dann einen Ausfallschritt nach vorn machen, wieder zuerst mit dem rechten, dann mit dem linken Bein. Drei Minuten sind optimal für eine bewegte Pause.

3. ANSPANNEN UND ENTSPANNEN

Diese Übung löst Anspannung und Verspannungen, hilft dabei, Stresshormone schnell loszuwerden: Beginnen Sie in der Rückenlage. Augen schließen. Hände zu Fäusten ballen. Dann Fäuste, Fersen, Kopf und Körper so fest anspannen, wie es geht, und für zehn Sekunden halten. Im Anschluss komplett locker lassen. Dreimal wiederholen.

4. MACHEN SIE EINE PAUSE

Ohne Pausen durchzuarbeiten, bringt viel weniger, als man denkt. Studien zeigen: Wer kurz pausiert, ist danach leistungsfähiger, konzentrierter und entspannter. Daher nicht am Schreibtisch essen oder Termine dicht an dicht legen.

5. SECHS MINUTEN LESE-AUSZEIT

Wissenschaftler der Universität Sussex fanden heraus, dass Lesen akuten Stress reduziert. Sechs Minuten vertieftes Lesen genügen, um das Stresslevel um bis zu 60 Prozent zu senken, den Herzschlag zu verlangsamen, Muskeln zu entspannen und den Geisteszustand zu verändern. Welche Lektüre man liest, ist egal. Wichtig ist, dass man in die Geschichte eintaucht.

