

## Bellevue



# Stress lass nach!

Eine Stunde bei Stressregulatorin Evi Giannakopoulos macht klar, dass es auch gelassener geht.

### Von Ev Manz

Kaum aus den Ferien zurück, hat mich der Alltag wieder. Doch damit hatte ich nicht gerechnet: «Es ist Zeit, dass Sie etwas gegen den Stress unternehmen», sagt Stressregulationstrainerin Evi Giannakopoulos. Wie immer wollte ich es dieses Mal besser machen, wieder habe ich versagt. Damit es beim nächsten Versuch klappt, besuche ich Giannakopoulos' Praxis in ihrer Zürcher Wohnung. Auf der Website hat sie mich braun gebrannt angestrahlt und versprochen, Stressresistenz sei trainierbar.

Kerzengerade sitzt Giannakopoulos in Trainingsanzug und Turnschuhen auf dem Sofa. Ihr Teint entspricht dem auf dem Foto, ihre Ausstrahlung zeugt von Frische und Zufriedenheit. Meinen Zustand hat sie anhand der Auswertung von 35 Fragen diagnostiziert. Sie geben Aufschluss über Stresswarnsignale des Körpers und auch im Verhalten. Beim Ausfüllen hatte ich nicht das Gefühl, dass es schlimm um mich stehe. Ich hatte zuvor gut geschlafen und gegessen, hatte mich körperlich fit gefühlt und war voller Tatendrang. Vor Arbeitsbeginn etwas nervös zu sein, deutete ich als normal.

### Neuronen umpolen

Innert vier Wochen könne ich meine Stressresistenz so erweitern, dass ich gelassen mit Stress umgehen könne, sagt Evi Giannakopoulos. So lange bräuchten die Neuronen, bis sie aus Gedankenimpulsen neue Verknüpfungen geschaffen hätten. «Darum wird ein positives Gedanken- und Verhaltensmuster innert vier Wochen zur Gewohnheit», sagt sie. Bisherige negative Verknüpfungen würden absterben, wenn sie nicht mehr aktiviert würden.

In ihren Ausführungen beruft sich Giannakopoulos, wie so oft während der einstündigen Sitzung, auf Koryphäen aus Neurowissenschaft und Quantenphysik sowie auf griechische Philosophen. «Besonders vor und nach dem Schlaf sind unsere Neuronen gut programmierbar», sagt sie. Drei Minuten täglich im Bett positiv denken wirke schon.

Mentales Training, das tönt plausibel - und scheint leicht umsetzbar. Doch das



Evi Giannakopoulos in der Praxis in ihrer Zürcher Wohnung. Foto: Nicola Pitaro

allein befriedigt mich nicht. Ich will Handlungstipps. Sie schickt voraus: «Auch hier gilt: vier Wochen lang machen, danach haben Sie sich daran gewöhnt.» Sie rät zu Ablenkung, wenn man ein Problem nicht lösen könne. Nach einem Spaziergang, einer Velofahrt fliege einem die Lösung zu. «Mit der körperlichen Bewegung wird die gedankliche vorangetrieben», sagt sie. Dann arbeite nicht mehr nur die linke Hirnhälfte, in der das stressbezogene, analytische Denken angesiedelt sei, sondern auch die rechte, kreative Hälfte. Nun wird mir klar, weshalb ich jeweils auf der Heimfahrt von der Arbeit die besten Einfälle habe. Helfen würden auch eine liegende Acht mehrmals hintereinander in

die Luft oder auf Papier zeichnen oder einige Kreuzbewegungen - linke Hand zum rechten Fuss und umgekehrt. Giannakopoulos' Favorit ist der Kopfstand. Flugs zeigt sie ihn vor. Mit einem Lachen im Gesicht sagt sie: «Aber für das Grossraumbüro taugt der weniger.»

Diskreter umsetzen lassen sich die Ernährungstipps. Da Stresshormone den Körper übersäuern, helfen magnesiumreiche Sachen. Cashewnüsse, Gurke und Banane zählen ebenso zum Anti-Stress-Food wie Schokolade und Süssholz. Für zu Hause empfiehlt Giannakopoulos, die Stresshormone mit einem Basen-Fuss- oder -Vollbad auszuleiten.

Früher war Giannakopoulos in einem Grosskonzern tätig. Stress gehörte zur

Tagesordnung. «Doch mit Yoga und Aerobic konnte ich runterfahren.» Nebenbei befasste sie sich mit Ayurveda, hawaiianischen und japanischen Selbstheilungsmethoden - irgendwann machte sie ihr Hobby zum Beruf. «Anderen helfen, das Leben zu erleichtern», ist ihr Motto. Ich atme auf, als sie von ihren Makeln erzählt: Sie isst tafelfeste Schokolade und raucht gelegentlich. Das hole sie mit gesunder Lebensweise wieder raus. «Genuss gehört auch zum Leben», sagt sie. Genau solche Aussagen ermuntern mich, doch einige von Giannakopoulos' Tipps zu beherzigen. Vier Wochen reichen bis zu den nächsten Ferien.

[www.stressaway.ch](http://www.stressaway.ch)

## A point Restaurant Zum Grünen Glas, Zürich

# Geniessen und fremdschämen

Das Gärtchen im Innenhof des Grünen Glases ist klein und fein. Die Tische sind weiss gedeckt und von blumigen Büschen sowie Bananenbäumen umgeben. Mein Begleiter sitzt bereits auf einem Gartenstuhl und nippt zufrieden an seinem Pinot grigio. «Der ist zu trocken für dich», sagt er. Die Kellnerin ist gleich zur Stelle, fragt nach meinen Vorlieben und empfiehlt Rotweine, die fruchtig und doch kantig sind. «Probieren Sie, nur so wissen Sie, ob er Ihnen auch wirklich passt.» Der Dehesa Gago, «ein Spanier mit Charakter», überzeugt mich nicht ganz, sie sieht das gleich und ist mit einer neuen Flasche zurück. «Fabelhaft» heisst der Portugiese, und so mundet er auch.

Die meisten Gäste sind Touristen, sie scheinen ebenso gut versorgt zu sein und schwärmen auf Englisch weinselig von Zürich, dem Sommer, dem lauen Abend, dem Leben überhaupt.

Der Salat mit Ochsenherz-Tomate, Büffel-Mozzarella und gegrillten Pepe-

roni (14 Fr.) ist fantastisch, die sommerliche Kräuter-Brot-Suppe (13 Fr.) hingegen gar zurückhaltend gewürzt.

Was die Suppe an Mut vermissen lässt, zeigt eine Frau in Gelb. Die Mittvierzigerin ist zwischen zwei

In der Rubrik «A point» besucht der TA Restaurants, Beizen und Spelunken. Die Kritiker testen die Lokale anonym.



Gängen Richtung Toilette verschwunden und hat sich in ein neues Kleid gezwängt: Es bietet wenig Stoff und wenig, was der Fantasie überlassen bleibt. Wir schauen und staunen. Leider bleibt uns der Gesichtsausdruck des Herrn verborgen, dem das kleine

Gelbe demonstriert wird. Mein Begleiter verliert das Interesse früher als ich - dem Tatar (33 Fr.) sei Dank.

Die sommerliche Kreation mit lauwarmen Eierschwämmli, Basilikumpesto, Aceto Balsamico und Parmesan- spänen begeistert ihn. «Rassig, frisch und fleischig», schwärmt er und beisst in eine warme Toastscheibe. «Genau das Richtige für einen warmen Abend.» Ich habe das Wetter bei der Menüwahl ignoriert und komme ob des Geschnetzelten mit Rösti und Champignons (41 Fr.) ins Schwitzen. Doch die goldbraune, durchwegs knusprige Rösti und die perfekt abgemischte Sauce sind jede Schweissperle wert.

«Wir wollen ja nicht eklig tun», sagt die Frau in Gelb zur Kellnerin. «Wir kochen auch selbst, mit Butter und Sauce... Wir sagen es jetzt halt.» Die Kellnerin nickt und lächelt und nickt und lächelt. Estragon ist schliesslich die Ursache des Problems. Estragon sei Geschmackssache und gehöre in keine

Sauce und falls doch, dann müssten die Gäste im Menü davor gewarnt werden.

Mein Begleiter ist vom Tatar ganz munter geworden und rettet die Kellnerin aus der Estragon-Falle. Ob sie ihm einen Dessertwein empfehlen könne? «Mögen Sie probieren?», fragt sie und steht gleich wieder bei uns mit zwei Fruchtstapfen. Trockenbeeren- auslese aus Österreich und Oro Dolce aus Neftenbach (12 Fr.). Bald schwärmen wir beide vom Oro Dolce, und ich bleibe erneut beim gelben Kleid hängen. «Mega, mega!», kichert die Frau, der Estragon scheint vergessen.

Ich warne die Kellnerin: «Mein Begleiter wird jeden Abend hier sitzen und sich durchs Sortiment trinken.» Sie lächelt und sagt: «Sie hoffentlich auch!»  
Monica Müller

Restaurant Zum Grünen Glas,  
Untere Zäune 15, 8001 Zürich,  
Tel. 044 251 65 04. Mo bis Fr von 11 bis  
23.30 Uhr, Sa von 17.30 bis 23.30 Uhr.

### B-Side

#### The Place Not to Be Eheringe auf der Parkuhr

Schlüssel mit Eheringen haben auf einer Parkuhr so wenig zu suchen wie Achtjährige um Mitternacht an der Langstrasse. Doch es gibt Ausnahmen. Der Zettel im Bild beweist es. Man könnte mäkeln, dass es für den Finder die bequemste Art war, die Ringe so zurückzugeben. Und dies mit dem grössten Risiko, weil Eheringe in der Regel nicht aus Büchsenblech sind. Man muss den Finder aber verstehen. Er hat es pressant, und da liegen zwei Goldringe auf dem Boden. Ins



Fundbüro damit? Viel zu mühsam. Was zählt, ist die Absicht. Wobei man sich fragt, was der Ring-Besitzer für eine Absicht hatte. Normalerweise ist man ja nur mit einem Ehering unterwegs, und den trägt man am Finger. Wieso also zwei? War er unterwegs zu seiner Hochzeit und wollte davor noch kurz Tennis spielen? Die Parkplätze nämlich befinden sich in der Nähe eines städtischen Sportplatzes. (retu)

#### Content for People Von knackigen Äpfeln und ausgewachsenen Bananen

Das neue Radio-Signet aus dem Hause Leutschenbach geht gar nicht - zu ähnlich ist es dem Logo von Radio 1. Das findet Roger Schawinski, Inhaber des Lokalradios, und klagt beim Institut für Geistiges Eigentum. Das grosse Fernsehen habe grosse Verantwortung und sich korrekt zu verhalten. Finden wir auch. Und weil der Roger Schawinski selber ein Grosser und politisch Korrekter ist, hat auch er viel Verantwortung. So haben wir nicht schlecht gestaunt, als folgender Werbespot aus seinem Radio 1 tönte: «Liebe Frauen, aus Ihnen etwas unscheinbaren Brüsten machen wir zwei freche, ausgewachsene und knackige Äpfel.» Wir wollen keine Klage einreichen, appellieren aber an das geistige Eigentum von Herrn Schawinski. Würde man den Spot auf die Herren der Schöpfung anwenden, ärgerte sich wohl mehr als ein Grosser darüber: «Liebe Männer, aus Ihrem etwas unscheinbaren Penis machen wir eine freche, ausgewachsene und standfeste Banane.» (roc)

### Das Rezept

#### Birnenkuchen



#### Für viereckiges Backblech

400 g Blätterteig, ausgerollt, 3 EL Mehl, 4 EL Zucker (1), 2 TL Zimt, 1,5 kg Birnen, reife, 150 g Orangeat

und Zitronat gemischt, 100 g Sultaninen, eingeweicht, 1,5 dl Weisswein, 1,5 dl Rahm, 3 EL Zucker (2), 50 g Butterflocken

Backblech buttern und mit Blätterteig auslegen. Mit einer Gabel gut einstechen. Mehl, Zucker (1) und Zimt mischen und auf den Teigboden verteilen. Geschälte Birnen vierteln, in feine Scheiben schneiden und diese auf den Teigboden verteilen. Orangeat, Zitronat und Sultaninen darüberstreuen. Wein, Rahm und Zucker (2) mischen, über die Birnen giessen und mit Butterflocken bestreuen. Im vorgeheizten Backofen mit Heissluft bei 190 bis 210°C 30 bis 35 Minuten backen. Kuchen lauwarm servieren.

#### Miele Kursküche Spreitenbach

Anzeige

**Miele**  
GALLERY

In der 700 m<sup>2</sup> grossen Ausstellung beraten Sie kompetente Kundenberater in allen Fragen zu Miele Geräten für Küche und Waschraum.

Miele AG, Limmatstr. 4, 8957 Spreitenbach.  
Beratung: Mo bis Fr 9h - 18h, NEU: Samstag 9h - 16h.  
Reservieren Sie Ihren Beratungstermin: Tel. 056 417 27 50.  
Virtueller Rundgang: [www.miele.ch/gallery](http://www.miele.ch/gallery)