

Stress durch gezielte Bewegung und Ent-Spannung bewältigen

Stress löst in unserem Körper Stresshormone, so genannte Katecholamine (Noradrenalin, Adrenalin, Cortisol) aus. Wenn wir uns nicht bewegen, setzen sich Stressschlacken im Körper fest. Das Zaubermittel dagegen lautet: Bewegung.



Die meisten von uns stehen zeitweise unter Stress. Stress in Form von Herausforderung, die anzugehen Spass macht, kann motivieren, sogar beflügeln. Meistens jedoch wird Stress negativ, als Belastung wahrgenommen – und da gilt es, bewusst für die eigene Gesundheit zu sorgen. Bewegung gehört zu den stärksten Stressabbauern und kann leicht in den Tag eingebaut werden.

Beispiele:

- Zwei Stationen früher aus dem Tram steigen und die letzten Schritte zu Fuss gehen
- Den Fahrstuhl ignorieren und Treppen benutzen
- Für kurze Strecken das Velo nehmen
- Beim Putzen zu beschwingter Musik tanzen
- Zu Fuss einkaufen gehen

Eigenverantwortlich Stress reduzieren

Ein regelmässiges Sportprogramm, das Spass macht, egal ob in der Natur (Joggen, Walken,

Radfahren), im Wasser (Schwimmen, Aquafit, Rudern), im Fitnesscenter oder in der Dorfturnhalle, sollte man sich gönnen. Wem die Zeit oder die Disziplin dazu fehlt, kann Bewegung in den Alltag einbauen.

Zur Regeneration nach Stress können zusätzlich folgende Aktivitäten ausgeübt werden:

- Bei sitzender Tätigkeit oder im angespannten Stresszustand drei Minuten Pause machen und den Körper ausschütteln. Zuerst Hände, Arme, Füsse, Beine, dann den ganzen Körper. Die gesamte Anspannung wird förmlich aus dem Körper geschüttelt.
- Ein Spaziergang bei Sonnenlicht ist herrlich und die getankten Sonnenstrahlen lösen das Glückshormon Serotonin aus.
- Schlafmangel gehört zu den ärgsten Stressbeschleunigern, daher auf genügend Schlaf achten.
- Atem ist Leben. Die Atmung lässt sich gezielt, und wann immer man will, zur Ent-



**Evi
Giannakopoulos**

spannung einsetzen. Man stellt sich dabei vor, dass mit dem Ausatmen alle Verspannungen, alles Störende durch den Körper nach unten und aus den Fusssohlen abfliessen. Und mit jedem Einatmen dringt frische Luft und mit ihr Gelassenheit in unseren Körper.

- Lachen sollten wir viel, denn es verjagt Stresshormone. Und warum nicht auch mal hin und wieder über sich selber?
- Bereichernde und herzerwärmende Gespräche mit positiven Menschen lassen Stress verschwinden.
- Eine ausgewogene Ernährung unterstützt die Regeneration. In starken Stresssituationen verliert unser Körper wertvolles Magnesium. In Nüssen (vor allem Cashew), Dörrfrüchten, Bananen und Schokolade ist viel Magnesium enthalten.
- Ein Bad entspannt herrlich. Dabei hilft Lavendel uns zu beruhigen, und Meersalz uns zu entspannen. Stress übersäuert den Körper. Ein Basebad entzieht ihm diese Säure und hilft auszugleichen und zu regenerieren.
- Beispiele weiterer Übungen zur Regeneration und Entspannung: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga, 5 Tibeter, Herzkohärenz-Übung.

Die hohen Anforderungen im Beruf und die eigenen Ansprüche an gute Leistungen erfordern ein bewusstes Stressmanagement. Wer die eigenen Ressourcen kennt, nutzen und aufbauen kann, bewältigt eigene und fremde Anforderungen leichter. Ein tägliches Training mit ein paar wenigen Übungen hilft uns, im Alltag stressresistenter zu sein und dadurch mehr Lebensqualität zu gewinnen.

*Evi Giannakopoulos
dipl. Stressregulations-Trainerin SZS*