



Stress im Griff: Tipps für einen entspannten Alltag

Von angelika_barth | **Fit & Gesund** – Di., 24. Sep 2013 14:35 MESZ

Hektik, Lärm, Leistungsdruck, Terminstress, Perfektionismus: Ein vollgepackter Alltag fordert unentwegt geistige und körperliche Höchstleistungen. Das Ergebnis: Sie fühlen sich gestresst! Damit Sie die Dauerbelastung nicht krank macht, sollten Sie schleunigst etwas für sich tun. Anti-Stress-Expertin Heike Höfler verrät Ihnen schnelle und unkomplizierte Entspannungspausen für Zwischendurch.



Lachen, frische Luft, Bewegung: Das sind die Stresskiller (Foto: Thinkstock)

Das sind typische Stress-Symptome

Dass Stress krank macht, ist nicht neu. Müdigkeit, Gereiztheit, Bluthochdruck, Schlafstörungen und Verspannungen im Schulter-, Nacken und Kieferbereich sind erste typische Anzeichen für eine körperliche oder geistige Überlastung. Der Dauerstress schwächt außerdem das Immunsystem und steigert das Herzinfarkt- und Burnout-Risiko. „Die größte Belastung ist dabei der psychische Stress, den wir uns selbst zufügen“, sagt die Expertin. „Wir machen uns permanent Sorgen - über unseren Job, die Kinder, die Zukunft, die Partnerschaft. Wir setzen uns Lärm und Hektik aus, anstatt einmal Zuhause zu bleiben, wir streiten uns mit unseren Nachbarn wegen Banalitäten und quälen uns tagtäglich mit unserem ganz persönlichen Perfektionismus.“

Abnehmtricks: 5 überraschende Fakten

Heike Höfler ist seit vielen Jahren Profi in Sachen Ent-Stressen. Die staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin aus dem schwäbischen Trossingen gibt regelmäßig Anti-Stress-Kurse mit den Schwerpunkten Entspannung der Gesichts-, Kiefer- und Rückenmuskulatur und richtiges Atmen und hat verschiedene Bücher zum Thema geschrieben (u.a. „Stressfrei in 10 Minuten“, Humboldt-Verlag, 12,95 Euro). Für Yahoo Lifestyle fasst sie ihre wichtigsten Tipps zusammen:

Tipps gegen Stress

Bewegen Sie sich! ... am besten an der frischen Luft. Bauen Sie regelmäßige Bewegungseinheiten in Ihren Alltag ein. „Durch die Bewegung werden die Stresshormone Adrenalin und Cortisol abgebaut, der Blutdruck normalisiert sich, die Atmung wird tiefer und Ihre Muskeln lockern sich. Kurzum: Durch die Bewegung fühlen Sie sich sehr schnell weniger gestresst,“ erklärt Heike Höfler. Steigen Sie doch z.B. immer eine Haltestelle vor Ihrer Wohnung aus Bus oder Bahn aus und gehen Sie das letzte Stück zu Fuß. Nehmen Sie ab sofort die Treppen anstelle des Aufzugs oder tanzen Sie einfach auf Ihre Lieblingsmusik durch die Wohnung.

Seien Sie achtsam! Das Schlagwort unserer modernen Zeit heißt „Multi-Tasking“, doch die gleichzeitig ablaufenden Tätigkeiten überfordern unser Gehirn. Die Entspannungs-Expertin rät: „Fahren Sie das Multi-Tasking unbedingt wieder herunter und machen Sie das, was Sie tun, ganz bewusst. Wer permanent viele Dinge gleichzeitig tut, macht sein Nervensystem kaputt und fördert Burnout.“

Lachen Sie viel! Wenn wir uns von Termin zu Termin hangeln und zwischendrin unsere To-Do-Listen abarbeiten, haben wir leider nicht oft Gelegenheit zu Lachen. Dabei tut Lachen so gut – und nicht nur das: Wer viel lacht, kräftigt die Muskeln, die dafür verantwortlich sind, dass wir die Mundwinkel zu einem Lachen nach oben ziehen können. Je häufiger dieser Muskel benutzt wird, umso mehr ist auch unser Gehirn davon überzeugt, dass es uns gut geht. Oft reicht es schon, wenn Sie ein Foto eines lieben, lächelnden Menschen ansehen. Wenn Sie sich einen Moment in diesem Foto verlieren, werden Sie merken, dass Sie plötzlich zurück lächeln.

Schnelle, einfache Anti-Stress-Übungen

Bauchatmen: Das geht im Büro, zurückgelehnt im Sitzen, oder Zuhause im Liegen. Legen Sie die Hände auf den Bauch und versuchen Sie ein paar Minuten ganz tief – quasi „unter Ihre Hände“ – zu atmen. Beim Einatmen werden Sie spüren, dass der Bauch weit wird. Dann atmen Sie lange aus – das ist die Entspannungsphase. Jetzt geht der Bauch wieder langsam zurück. „Die meisten Menschen haben das tiefe Atmen völlig verlernt. Sie atmen nur noch in der typisch kurzen, oberflächlichen Stress-Atmung“, sagt der Profi aus Baden-Württemberg.

Schütteln: Stellen Sie sich hin, machen Sie die Knie locker und schütteln Sie Arme, Hände und Schultern aus. Bewegen Sie dabei die Beine leicht auf und ab. Machen Sie diese Übung drei- bis viermal hintereinander, jeweils 10 bis 20 Sekunden am Stück. Wenn Sie in einem Großraumbüro arbeiten und kein Aufsehen erregen möchten, können Sie auch einfach im Sitzen Gesicht und Kopf in minimalen seitlichen Bewegungen lockern. Ganz wichtig ist, dass Sie Ihren Mund dabei leicht öffnen; die Zähne dürfen sich nicht berühren. „Die Gesichtsnerven sind direkt mit dem Gehirn verbunden. Wenn sich Ihr Gesicht lockert, entspannt sich auch Ihr Gehirn“, sagt Heike Höfler.

Heißhunger ade! So regulieren Sie Ihren Blutzucker

Recken und strecken: Ein Klassiker mit Tiefenwirkung! Wenn Sie viel im Sitzen arbeiten, dann stehen Sie doch hin und wieder einmal auf und recken und strecken sich. Das geht auch mal unbemerkt auf der Toilette im Büro. Strecken Sie einmal den linken Arm weit nach oben, dann den rechten. „Dadurch lösen sich die angespannten Muskeln“, erklärt die Expertin, „gerade im Stress ziehen sich viele Muskeln zusammen und verkrampfen sich. Deshalb ist das Recken und Strecken die ideale Gegenbewegung zum Stress.“

