

Stressfrei in 10 Minuten

**Richtig entspannen, besser leben:
Das Relax-Programm für zwischendurch
– ausprobieren und sich besser fühlen!**

Das Telefon klingelt pausenlos, auf dem Schreibtisch stapelt sich die ungelesene Post, vom überquellenden E-Mail-Fach ganz zu schweigen. Kaum hat man das Büro verlassen, warten dann zu Hause der Abwasch, die dreckige Wäsche und natürlich Mann und Kinder. Der Spagat zwischen Job und Familie kostet vielen Frauen Nerven. Schnell bleibt dabei die eigene Gesundheit auf der Strecke. Kopfschmerzen, Schlafmangel, Herzbeschwerden und ein schwächelndes Immunsystem sind die Folgen von zu viel Stress. Steuern Sie dem entgegen. Denn oft haben wir es selbst in der Hand, gelassener mit den alltäglichen Anforderungen umzugehen.

ziergang im Park oder Wald? Das macht den Kopf herrlich frei und vertreibt trübe Gedanken.
■ Musik macht gute Laune: Legen Sie Ihre Lieblings-CD ein. Sie werden sehen, das gibt sofort neue Power und hebt die Stimmung.

Lindern: Diese Mittel fördern den Stressabbau

■ In akuten Stresssituationen muss man nicht gleich zur chemischen Keule greifen. Auch homöopathische Mittel helfen (z. B. Neurexan). Sie bringen innerhalb kurzer Zeit die innere Balance wieder zurück.
■ Schnuppern Sie öfter mal an ätherischen Ölen. Rose baut Anspannungen ab, und Zitrus fördert die Konzentration. Einfach einige Tropfen auf ein Tuch geben und bei Bedarf daran riechen.

Relaxen: Gönnen Sie sich öfter kleine Pausen

■ Studien zeigen, dass bereits 30 Min. in einer ruhigen, grünen Umgebung dazu führen, dass sich gestresste Menschen entspannen. Wie wäre es also mit einem Spa-

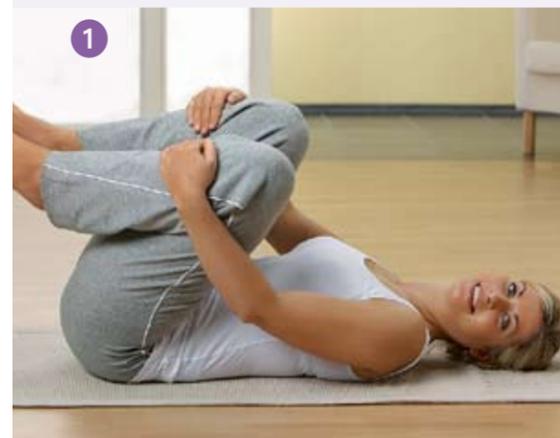


Buch-Tipp:
Heike Höfler:
„Stressfrei in 10 Minuten“.
12,95 Euro.
humboldt

Einen Noppenball kann man überall zum Stressabbau einsetzen – auch im Büro. Den Ball einfach zwischen den Händen rollen: kreisend, vor und zurück und auch seitlich



- 1 Auf den Boden legen, die Knie mit beiden Händen zum Bauch ziehen, die Knie dabei hüftbreit öffnen. Dann die Knie in kleinen Schaukelbewegungen für 1 Min. langsam hin- und herbewegen
- 2 Ein angewärmtes Handtuch um den Nacken legen, 1 Min. sanft nach rechts und links ziehen



- 3 Die Finger spreizen. Dann nacheinander die einzelnen Finger mit dem Daumen berühren. Nach jeder Berührung alle Finger wieder spreizen. Das beruhigt die Nerven
- 4 Mehrere Kissen aufeinanderlegen, auf die Knie gehen und mit den Fäusten kraftvoll draufschlagen. So machen Sie Ihrem Ärger Luft und bauen Stress ab

- 5a Sehr gut wirkt auch das Holzhacken: Leicht gegrätscht hinstellen, beide Hände zu Fäusten ballen. Die Arme heben und sich dabei vorstellen, eine Axt in den Händen zu halten
- 5b Dann die Arme kraftvoll nach unten zwischen die Beine schwingen. Übung ca. 10x wiederholen



Natürlich weniger Cholesterin



- ✓ bindet Cholesterin, Fette und Schadstoffe
- ✓ reines Naturprodukt ohne Nebenwirkungen
- ✓ mikrofeine Mineralien als Pulver und Kapseln

Luvos®
HEILERDE

Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG
61381 Friedrichsdorf · www.luvos.de

Die 3 Phasen des Stresses

Alarm: Gerät der Körper in Stress, schüttet er große Mengen Adrenalin aus und setzt Energie frei. Folge: Herz und Atmung gehen schneller, der Blutdruck steigt, die Muskeln werden stärker durchblutet.

Widerstand: Der Körper ist bemüht, eine Gegenreaktion zu starten und stellt sich auf Kampf oder Flucht ein. Durch Bewegung kann die starke Hormonausschüttung abgebaut werden. Im Idealfall ist der Stress vorbei.

Erschöpfung: Hält der Stress längere Zeit an und kommt es zu keinen Erholungsphasen, führt er zu Erschöpfung mit Symptomen der Alarmreaktion. Beschwerden wie Bluthochdruck werden dann schnell chronisch.