So lernen Sie den richtigen Umgang mit Stress

Tipps für einen harmonischen Alltag

Stress lass nach!

Im Job und Alltag ist Stress meist programmiert. Er betrifft jedoch nicht nur beruflich engagierte Menschen, sondern kann auch durch ein hektisches Familienleben ausgelöst werden. Um wieder durchatmen zu können, helfen folgende Tricks.

Stress ist für viele Menschen ein ständiger Begleiter. **Durch äußeren wie auch inneren Druck kommt es zu einer psychischen und körperlichen Anspannung**, die krank machen kann. Manch einem reicht dann bereits ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft, um den Kopf wieder frei zu bekommen, andere reagieren sich hingegen gerne beim Sport ab. Um herauszufinden, wie man seinen Ruhepol wieder findet, muss man vorher genauestens untersuchen, was Stress für einen persönlich bedeutet und welche Auslöser entscheidend für die schlechte Stimmung sind. Häufig fühlen sich etwa viele durch eine dauerhafte Doppelbelastung von Familie und Beruf unter ständigen Druck gesetzt.

Ständige Erreichbarkeit kann Stress und Druck ausüben.

Stress ist wichtig

Früher war es überlebenswichtig, dass sich der Körper bei Gefahr mobil macht und auf einen Kampf oder eine Flucht vorbereitet ist. Heutzutage ist es jedoch eher selten, dass man sich in einer Situation wiederfindet, die ein solches Verhalten erfordert. Stress ist gemeinhin nichts anderes als eine psychische Ladung – wer kein Ventil hat, diese wieder abzubauen, ist in einer Art Alarmzustand gefangen. **Symptome wie Schwindel, ein gereizter Magen sowie Beschwerden des Herz-Kreislaufsystems**, aber auch Verspannungen sowie ein allgemeines Gefühl von Erschöpfung sind Anzeichen für zu viel Stress. Fühlt man sich dazu gereizt, lustlos oder schlichtweg überfordert, sollte man sich an Entspannungsübungen versuchen. Eine beliebte Methode ist das „Boxbreathing". Hier atmet man vier Sekunden lang tief ein, hält die Luft dann für die gleiche Zeit an und lässt sie für weitere vier Sekunden dem Mund entweichen. Nach mehreren Wiederholungen kann man im Normalfall eine Pulssenkung feststellen, da Ruhe einkehrt.

Unterschiedliche Wahrnehmung

Stress hat jedoch nicht nur negative Auswirkungen, sondern kann auch zu Höchstleistungen motivieren – je nachdem, wie er wahrgenommen wird. **Positiv wahrgenommene Anspannung nennt sich Eustress, negative Distress.** Ein gutes Beispiel für den Unterschied ist eine Achterbahnfahrt, bei der Stresshormone ausgeschüttet werden. Diese können, je nach Individuum, zwei unterschiedliche Reaktionen hervorrufen: Wer den Nervenkitzel als positiv empfindet und mit Vorfreude auf die Fahrt wartet, empfindet Eustress. Schätzt man die Attraktion hingegen als gefährlich ein und wurde zu einer Fahrt beispielsweise überredet, ist man Di-stress ausgeliefert.

Frauen und Männer handeln in Stresssituationen unterschiedlich.

Man sollte darauf achten, Frust nicht an seinen Mitmenschen auszulassen.

Stress abbauen

Manche Menschen greifen in Stresssituationen zu Zigaretten und Alkohol. Geschieht dies regelmäßig, besteht die Gefahr, eine Abhängigkeit zu entwickeln – das wiederum kann Stress auf Dauer eher verstärken, als ihm gegen zu wirken. Am Arbeitsplatz sollte man deshalb grundsätzlich für eine beruhigende Atmosphäre sorgen. Das Dekorieren des Schreibtisches im eigenen Stil hilft. Steht gerade eine besonders aufwühlende Zeit bevor, sind genügend Pausen wichtig. Diese können dazu genutzt werden, ein paar Seiten in einem guten Buch zu lesen oder um zu meditieren. Wenige Minuten reichen bereits aus, um gereizte Situationen zu entschärfen und durch Abwechslung auch die eigene Konzentration zu fördern, um nicht an Leistung einzubüßen. Eine selbstbewusste Körperhaltung ist ebenfalls eine wichtige Grundlage, um gut mit Stress umzugehen. Morgens gilt dementsprechend: **Rücken gerade, Kopf hoch und mit einem Lächeln in den Tag starten.** Wer besonders häufig unter Stress leidet, sollte einen Arzt aufsuchen, um einem möglichen Burnout vorzubeugen.

Fotos: AdobeStock / baranq

mein TV magazin

Hallo, Sonne!

Tipps für die richtige Anwendung von Sonnenmilch

An heißen Sommertagen ist ein umfassender Sonnenschutz besonders wichtig. Bei der Wahl der Creme und der Benutzung sind allerdings mehrere Faktoren zu beachten.

Sonnenmilch bewahrt auch vor Falten.

- **Bei hellen Hauttypen** und junger, empfindlicher Kinderhaut sollte auf jeden Fall ein Lichtschutzfaktor von 30 oder mehr benutzt werden.
- Produkte ohne Duft- und andere Zusatzstoffe eignen sich **für sensible Haut** am besten, da sie die Haut nicht mit Chemikalien reizen.
- **„Wasserfeste Sonnenmilch"** schützt die Haut auch noch nach zweimaligem Baden. Schwitzt man dazu viel, sollte man dennoch nachcremen.
- **Nach Anbruch einer Sonnencreme-Tube** hält diese bei kühler und dunkler Lagerung ungefähr ein Jahr. Dann gilt: neu kaufen!

– Anzeige –

Bleiben Sie beweglich® mit Synofit

Hohe Aufnehmbarkeit ohne chemische Zusatzstoffe

Wenn die Gelenke schmerzen und jede Belastung wehtut, kann Arthrose hinter diesen Symptomen stecken. Zahlreiche Deutsche sind von diesen altersbedingten Abnutzungserscheinungen betroffen. Doch auch Übergewicht, Verletzungen, Gicht, Arthritis, Diabetes-Erkrankung oder falsche Ernährung können die Entstehung von Arthrose begünstigen. Grünlippmuschel flüssig kann bei Arthrose lindernd wirken – und zwar auf natürlicher Basis.

Grünlippmuschel als natürliches Medikament bei Arthrose

In flüssiger Form wirkt die Grünlippmuschel nicht nur als natürliche Gelenkschmiere, sondern zugleich entzündungshemmend sowie regenerativ. Dementsprechend kann sie die Beschwerden lindern und eine weitere Verschlimmerung der Arthrose präventiv verhindern. Häufig wird sie mit weiteren Inhaltsstoffen wie Bio-Curcumin oder Curcuma-Ölen kombiniert, welche sich gegenseitig in ihrer Wirkung verstärken und somit die Mobilität der Betroffenen fördern. Bei Synofit Premium kommt zudem ein immunstabilisierendes Extrakt aus den Blättern der Schwarzen Johannisbeere zum Einsatz.

Durch die flüssige und stabilisierte Form bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, Furanfettsäuren, Chrondroitinsulfat sowie Glucosamin enthalten und können optimal vom Körper aufgenommen werden.

Wir beantworten gerne Ihre Fragen zur Anwendung oder Inhaltsstoffen – nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.

Weitere Informationen erhalten Sie auf www.synofit.de oder telefonisch unter Tel.: +49 (32 22) 1 09 74 18

Downloaden Sie unsere gratis Broschüre auf www.synofit.de!