

Gesundheitstipp: Stressabbau

7 Tipps, wie Sie Stress nach Ihrem Rhythmus reduzieren

Stress kann Ihr Leben ganz schön aus dem Rhythmus bringen. Ihr Leben, Ihren Herzschlag, Ihre Gesundheit, einfach alles. Mit diesen 7 Tipps haben Sie ein paar Anregungen, dem Stress zu begegnen und ihn vielleicht für immer aus Ihrem Leben zu verabschieden. Versuchen Sie es, es lohnt sich!

- Tipp 1 gegen Stress: Suchen Sie Entspannung im Schlaf und gehen Sie die nächsten Tage ungewohnt früh schlafen!
- Tipp 2 gegen Stress: Stehen Sie, auch wenn es Wochenende ist, pünktlich auf und nutzen Sie die „freie Zeit“ für etwas Schönes. Einen Besuch im Museum oder eine Wanderung mit Freunden.
- Tipp 3 gegen Stress: Zeigen Sie dem Stress die Zähne – lachen Sie! Lachen ist das beste Anti-Stress- und Anti-Sorgen-Mittel, das es gibt.
- Tipp 4 gegen Stress: Wählen Sie Ihre Gedanken und Ihre Worte mit Bedacht. Lassen Sie sich nicht in die Lage zwingen, etwas tun oder sagen zu müssen, was Sie nicht wollen. Das erspart Ihnen so manchen unangenehmen Moment.
- Tipp 5 gegen Stress: Suchen Sie sich Momente, in denen Sie allein sein können, um neue Kraft zu tanken.
- Tipp 6 gegen Stress: Bewegen Sie sich! Machen Sie Sport, gehen Sie in den Garten oder fahren Sie Fahrrad – was auch immer Ihrer Seele gut tut – aber bewegen Sie sich!
- Tipp 7 gegen Stress: Bleiben Sie freundlich – ganz gleich, was passiert: Bewahren Sie allen Situationen und allen Menschen gegenüber eine freundliche Grundhaltung.

Aktiv relaxen mit der Progressiven Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist die Methode nach Dr. Edmund Jacobson. Das besondere an dieser Methode für die Gesundheit: Sie ist leicht zu erlernen und Sie können sie ohne viel Aufwand jederzeit und überall anwenden. Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung beruht darauf,

./.

dass eine kräftige Anspannung der Muskulatur zu einer verstärkten Durchblutung des Muskels für unseren Körper führt. In der Entspannungsphase wird die verstärkte Durchblutung von unserem Körper als durchströmende Wärme empfunden. Sie werden erleben, wie Sie sich angenehm müde, entspannt und schläfrig fühlen. Und wie sich eine wohltuende Ruhe und Entspannung von Körper und Geist durch die Progressive Muskelentspannung auf Ihre Gesundheit ausbreitet.

Die Progressive Muskelentspannung findet heute vielfältige Anwendung unter anderem bei:

- Stress
- Schlafstörungen
- Nervosität und innerer Unruhe
- Muskelverspannungen
- Schmerzen
- Angstzuständen

Quelle: <http://bluthochdruck-kompakt.de/>