

# 5 SOFORT-MABNAHMEN GEGEN STRESS



Was hilft, wenn es hoch hergeht im Job oder Privatleben und der Stresspegel kontinuierlich steigt? Dann sind schnelle Entspannungsmethoden gefragt, die sofort und auf der Stelle greifen. Hier kommen fünf Tipps, wie das gelingen kann.



## ATMEN

Es klingt total banal. Schließlich atmen wir von der ersten bis zur letzten Sekunde unseres Lebens. Doch tatsächlich ist „Atmen“ ein sehr wirkungsvoller Tipp, um Stress zu regulieren. Dabei geht es natürlich nicht um das bloße Einsaugen und Ausblasen von Luft, sondern um gezieltes und bewusstes Atmen. Hervorragend dafür geeignet und jederzeit anwendbar ist die 4-7-8-Technik. Entwickelt von Dr. Andrew Weil ist sie ein viel verwendetes Mittel vor allem von Logopäden, stressgeplagten Patienten Erleichterung zu verschaffen. Dafür wird die Zunge hinter den Zähnen auf den kleinen Hügel am Gaumen gelegt – so, als wollten wir ein „L“ sprechen. Der Mund ist geschlossen. Jetzt durch die Nase leise einatmen und dabei bis 4 zählen. Dann den Atem anhalten und bis 7 zählen. Und dann durch den Mund komplett ausatmen und dabei bis 8 zählen. Nachdem diese Übung drei Mal wiederholt wurde, sollte sich der akute Stress gebessert haben.



## SUMMEN & SINGEN

In stressigen Situationen summen und singen? Das ist nicht das Erste, was uns einfällt, wenn uns die Welt um die Ohren zu fliegen scheint. Tatsächlich aber handelt es sich dabei um zwei sehr effektive Mittel zur Stressreduzierung. Denn Studien belegen, dass dabei der ganze Körper beteiligt ist – neben Lunge, Herz und Zwerchfell auch Bauchdecken-, Bein- und Pomuskulatur. Das wirkt sich positiv auf Herz und Kreislauf aus und hilft, psychische Spannungen abzubauen. Angst, Trauer und Stress mit Musik abzubauen fördert das psychische Wohlbefinden. Besonders effektiv ist in dieser Hinsicht das Singen im Chor, aber auch das unter der Dusche geträllerte Lieblingslied entfaltet bereits eine wohltuende Wirkung.



## LÄCHELN

Wenn wir uns freuen oder einen Erfolg feiern, wandern unsere Mundwinkel nach oben und wir lächeln. Glückshormone werden ausgeschüttet und wir sind glücklich. Mit Stress hat das auf den ersten Blick wenig zu tun. Es sei denn, wir wissen, dass sich das Ganze auch andersherum umsetzen lässt: Wenn wir eine Minute am Stück bewusst lächeln – auch dann, wenn uns eigentlich überhaupt nicht danach zumute ist, weil wir uns gestresst fühlen – aktivieren die daran beteiligten Muskeln den Nerv, der unserem Hirn signalisiert, dass wir grade gute Laune haben. Das Gehirn reagiert entsprechend, baut das Stresshormon Cortisol ab, sendet Glückshormone und unser akuter Stress sieht schon gar nicht mehr so schlimm aus.



## STRESSSENKEND SNACKEN

Stresssenkend snacken? Richtig gelesen! Die Betonung liegt auf „stresssenkend“. Denn während wir beim typischen Stressessen oft unkontrolliert zu stark zuckerhaltigen Süßigkeiten greifen, geht es bei Snacks, die sich positiv auf unser Stresslevel auswirken, um die bessere Versorgung mit wichtigen Mikro- und Makronährstoffen. Vitamin B, Mineralstoffe, Proteine und langkettige Kohlenhydrate spielen eine große Rolle im Hinblick auf unsere Leistungsfähigkeit und wirken sich positiv auf unsere Resilienz aus – also auf unsere Widerstandsfähigkeit gegen Stress. Gut geeignet sind dafür Haferflocken mit jeder Menge Vitamin B1 und B3. Sie unterstützen den Energiestoffwechsel und das Nervensystem. Die enthaltene Aminosäure Tryptophan sorgt dafür, dass unser Glückshormon Serotonin gebildet wird. Auch in Nüssen sind B-Vitamine, Kalium und Eisen enthalten, was unserer Gedächtnisleistung zuträglich ist. Ihr Magnesium unterstützt außerdem unsere Stressresistenz. Dasselbe gilt übrigens für Bananen.



## LÜFTEN

Frische Luft tut gut. Das gilt grundsätzlich, aber erst recht in stressigen Situationen. Wenn die Zeit oder das Arbeitsvolumen keinen Spaziergang im Wald zulassen, reicht es für den Moment auch, sich ans geöffnete Fenster zu stellen und tief durchzuatmen (siehe Tipp 1!). Der Sauerstoff wirkt sich im gesamten Körper positiv aus, vor allem im Gehirn. Wer sich dann noch streckt, reckt und sich von Kopf bis Fuß dehnt, löst Blockaden und baut Stress ab. Noch besser hilft natürlich der Spaziergang draußen – zum Beispiel in der Mittagspause oder abends nach Dienstschluss.



Heike Thissen ist Präventionsberaterin, Gesundheitscoach und Journalistin in Konstanz. Als Mutter von drei Kindern im Alter von 5 bis 11 Jahren beschäftigt sie sich sowohl beruflich als auch privat täglich mit den Themen gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und (für Mütter realistischem) Stressmanagement.

Sie haben eine Frage oder eine Idee für ein Thema für die SK Ideenbox? Dann schreiben Sie an [kontakt@heike-thissen.de](mailto:kontakt@heike-thissen.de)