

Stressabbau in zehn Minuten

Die Kunst der Entspannung (ja, das ist wirklich eine Kunst) ist für den konstruktiven Umgang mit Stress unerlässlich. Der Alltagsstress kann uns schnell über den Kopf wachsen und zu einer Vielzahl von Problemen führen. Aus diesem Grund ist es äußerst wichtig, dass Sie sich Zeit zum Entspannen nehmen. Beim Abbau von Alltagsstress helfen schon kleine Schritte. Sie brauchen nicht gleich einen einwöchigen Thermenaufenthalt, um sich zu entspannen und dem Stress zu entkommen. Versuchen Sie es mit den folgenden vier schnellen und einfachen Tricks zum Stressabbau, damit Sie Ihren Alltag wieder entspannt und erfrischt bewältigen können.



PROANTHENOLS®

Der optimale Schutz für Ihre Zellen

Proanthhenols enthält die echten, exklusiven OPCs, deren besondere Wirksamkeit auf über 50 Jahren Forschung durch Professor Jack Masquelier und dem einzigartigen Extraktionsverfahren der Firma Berkem in Südfrankreich beruht. Der Hauptbestandteil wird aus Weintraubenkernen und Pinienrinde gewonnen. Der antioxidante Schutz ist fünfzigmal höher als bei Vitamin E und zwanzigmal höher als bei Vitamin C.

Nahezu alle Pflanzen produzieren OPC und schützen sich damit vor der zerstörerischen Wirkung Freier Radikale. Es ist eines der wirkungsvollsten Antioxidanzien in der gesamten Natur und ging als „Anti-Alterungsvitamin“ in die Literatur ein. Die echten OPCs erhalten und schützen das Kollagen und Elastin (Bausteine des Stützgewebes) im gesamten Körper.



**Proanthhenols –
das Produkt für jeden!**



Richten Sie einen Entspannungsbereich ein

Ein stiller Bereich im Haus, in den Sie sich zurückziehen können, wirkt Wunder. Finden Sie ein Zimmer, eine Ecke, eine Fensterbank oder einen anderen Platz, der auf Sie beruhigend wirkt. Wenn Sie nicht zuhause sind, kann das z. B. eine Parkbank sein, wo Sie in Ihrer Mittagspause sitzen können. Wenn Sie den richtigen Platz gefunden haben, machen Sie es sich zur Angewohnheit, ihn regelmäßig aufzusuchen. Entfernen Sie alles, was ablenken könnte, und halten Sie den Platz möglichst schlicht. Schnittblumen, religiöse Symbole, warme Farben, Duftkerzen, Fotos der Familie, weiche Kissen – all das kann die Entspannung fördern.

Verbringen Sie jeden Tag zehn Minuten in Ihrem Entspannungsbereich. Wenn es Ihnen gut tut, können Sie auch länger bleiben. Sie können meditieren, Dehnübungen machen, Duftkerzen oder -öle verwenden, leise Musik hören oder etwas anderes tun, was Ihre Entspannung fördert. Durch die Routine lernen Sie, sich automatisch zu entspannen, sobald Sie diesen Bereich aufsuchen. Je öfter Sie das tun, umso wirkungsvoller ist es. Sie können dann in nur zehn stillen Minuten in diesem Bereich viele Stunden Stress und Anspannung abbauen.

Behalten Sie diesen Bereich ausschließlich zur Entspannung. Nehmen Sie niemals Arbeit, das Telefon, Hausarbeit oder andere Aufgaben mit in diesen Bereich. Halten Sie ihn frei von Ablenkungen.

Seien Sie nett

Wenn der Stress Sie überwältigt, tun Sie etwas für jemand anderen. Nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit und kaufen Sie eine Grußkarte für einen kranken Freund oder schreiben Sie einen Dankesbrief an einen Kollegen, der Ihnen geholfen hat. Wir sind von Natur aus hilfsbereit, daher tun uns kleine freundliche Gesten selbst gut. Sie nehmen nicht viel Zeit in Anspruch und helfen uns, Stress abzubauen. Diese Aktivitäten sind eine Investition in Ihre langfristige Gesundheit.

Sport

Sie glauben, zehn Minuten sind zu wenig, um Ihren Stress bei einem Workout loszuwerden? Da liegen Sie falsch. Natürlich stimmt es, dass Sie sich umso besser fühlen, je

länger ihre sportliche Aktivität dauert (in Maßen!). Selbst in nur zehn Minuten lässt sich jedoch bereits viel bewirken. Außerdem wirken die Vorteile des Trainings kumulativ. Wenn Sie also nicht Zeit für eine ganze Stunde Training haben und stattdessen sechs Zehn-Minuten-Blöcke einplanen, erzielen Sie ebenfalls eine positive Wirkung für Ihr Wohlbefinden.

Intensive körperliche Betätigung baut Stress in mehrfacher Hinsicht ab. Beim Training werden Endorphine ausgeschüttet. So wandeln Sie Frust in positive Energie um und bekämpfen die körperlichen Auswirkungen negativer Gefühle.

Gehen, Laufen, Radfahren, Sport – fast jedes Training, das Ihnen gefällt, passt in zehn Minuten. Falls Sie von zu Hause aus arbeiten, können schon zehn Minuten auf einem Fitnessgerät gute Ergebnisse erzielen. Auch das Joggen, Radfahren oder zügige Gehen um den Block zeigt ohne großen Aufwand Wirkung.

Geistige Betätigung

Geistige Anregung ist wichtig und kann für den Stressabbau ebenso wirkungsvoll sein wie Entspannung oder körperliche Betätigung. Wenn Ihre Gedanken um etwas Unerfreuliches kreisen, sollten Sie sich auf eine neue geistige Herausforderung konzentrieren. Eine Vielzahl von Untersuchungen belegt, dass Menschen, die geistig aktiv bleiben, erfüllter und produktiver leben und ihre kognitiven Fähigkeiten bis ins hohe Alter verbessern.

Wenn Sie unter Druck stehen und keine Zeit für eine Pause im Freien oder an Ihrem Entspannungsort haben, gönnen Sie Ihrem Gehirn zur Abwechslung ein Kreuzworträtsel, Sudoku oder Denkspiel. Das Anregen des Gehirns baut nicht nur Stress ab, sondern beugt auch langfristig dem vorzeitigen Altern des Gehirns vor. ●

