

AUSGABE 1/2016

# medpex

Mein Wohlfühlmagazin

## Frühling

### HANNA SOMATICS

Eine neue Methode für  
mehr Bewegungsfreiheit

### ANTI-STRESS-TIPPS

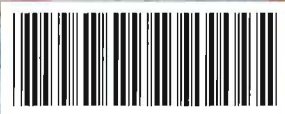
So kriegen Sie wieder  
einen klaren Kopf

### DETOX FÜR DIE HAUT

Damit Ihr Teint frühlings-  
frisch strahlt

# AB IN DEN (K)URLAUB

Trend Gesundheitsreise





Dicke Luft im Büro?  
Draußen im Wald  
können Sie Ihren  
Frustr kurz und klein  
hauen und ordentlich  
Stress abbauen.

# Immer locker bleiben

„Entspann dich!“ – leichter gesagt als getan: Der Alltagsstress überrollt uns immer mal wieder. Wie Sie damit umgehen können? Nutzen Sie den Stress positiv und gehen Sie es gelassen an. Mit unseren Tipps und Tricks kriegen Sie wieder einen klaren Kopf!



**A**uf die Einstellung kommt es an! Forscher haben in Studien herausgefunden, dass Stress das Sterberisiko tatsächlich nur für diejenigen erhöhte, die glaubten, er sei ungesund. Diejenigen, die ihn als Antrieb und Motivation für neue Herausforderungen annahmen, waren wesentlich besser dran. Stress verleiht Energie; Probleme und Krisen können Chancen sein, (über sich hinaus) zu wachsen. Er gibt dem Leben einen Sinn und ist für Erfolge und bleibende Erinnerungen verantwortlich. Kelly McGonigal, Gesundheitspsychologin an der Stanford University, möchte in ihrem Buch *The Upside of Stress* (2015) das Bewusstsein für die po-

sitive Seite und den Nutzen des Stresses schärfen. Sie rät unter anderem dazu, in Situationen, in denen wir uns machtlos fühlen, anderen zu helfen und Beistand zu suchen: Dadurch wird das „Kuschelhormon“ Oxytocin ausgeschüttet. Insbesondere bei Frauen löst Stress häufig die Reaktion aus, sich verstärkt um andere zu kümmern. Kontakt zu anderen gibt Hoffnung in schweren Zeiten und verringert Angstgefühle. Oxytocin ist auch ein natürlicher Entzündungshemmer und schützt das Herz-Kreislauf-System. Die Änderung der Sichtweise ist also ein wichtiger Schritt, um Stress zu reduzieren. Was Sie sonst noch tun können, erfahren Sie hier. mgk //

## ANTI-STRESS-TIPPS

1

**Runterladen und runterkommen**  
„Die Achtsamkeit App“ versorgt Sie mit geführten Meditationen oder Glockentönen. Mit „Smash the Office“ können Sie Frustr abbauen, indem Sie ein virtuelles Büro demolieren. Mit unzähligen Luftpolsterfolien-Apps können Sie die kleinen Blasen auf dem Bildschirm platzen lassen. Die Malbuch-App „Colorfy“ beruhigt unterwegs – unter anderem mit schönen Mandalas.

2

**Mach's gut, Schweinehund!**  
Bewegung in der Natur hilft, den Kopf freizukriegen – egal, ob Fahrradfahren, Klettern, Yoga, Trimm-dich-Pfad, Joggen oder Spazierengehen.

3

**Wie die Axt im Walde**  
Holzhacken ist herrlich befreiend, powert so richtig aus und füttert im besten Fall noch Ihren Kamin! Lassen Sie sich von einem Profi im Baumarkt beraten und legen los. Für Mutige gibt es Kurse zum Baumfällen mit der Motorsäge. Fragen Sie nach beim Forstamt in Ihrer Region.

4

**Eins nach dem anderen**  
Wenn Sie in Ruhe aufschreiben, was noch zu tun ist, und die Punkte nach Wichtigkeit nummerieren, sehen Sie schon klarer und sparen unterm Strich sogar Zeit durch effizientere Planung.

5

**Jetzt geht's ans Eingemachte**  
Welche Denkmuster treiben Sie immer wieder an? Wollen Sie von allen gemocht werden, sind zu perfektionistisch, wollen alles so schnell wie möglich erledigen? Hinterfragen Sie einmal, welche Anforderungen wirklich an Sie

gestellt werden und welchen Druck Sie sich selbst auferlegen, denn manchmal tragen wir unbewusst Glaubenssätze, Überzeugungen und Prägungen aus der Vergangenheit mit uns herum. Stress ist häufig hausgemacht.

6

**Ohne mich!**  
Lernen Sie, nein zu sagen, und bleiben Sie standhaft! Wenn Sie vor lauter Freizeitstress nur noch hin- und herhetzen, sagen Sie einfach mal (rechtzeitig) ab oder gar nicht erst zu. Fühlen Sie nach, was und wer Ihnen wirklich guttut. Sie müssen es nicht jedem recht machen! Das gilt auch für den Job: Setzen Sie realistische Grenzen, damit man Sie nicht ausnutzt.

7

**Nicht rotsehen**  
Schon wieder eine rote Ampel? Jetzt nicht aufregen, sondern die Zeit nutzen: Packen Sie das Steuer mit beiden Händen, so fest Sie können, spannen Arme und Hände für einige Atemzüge an und lassen dann los. Die progressive Muskelentspannung bewirkt ein wohlige Entspannungsgefühl.

8

**Auf Pause drücken**  
In akuten Stresssituationen ist es hilfreich, kurz innezuhalten. Gehen Sie aufs Klo und atmen durch oder sagen Sie am Telefon: „Ich muss kurz drüber nachdenken, ich rufe Sie gleich zurück!“ Vorschnelle Entscheidungen und Überreaktionen ärgern uns hinterher nur.

9

**Mehr Gelassenheit!**  
Setzen Sie die Dinge in Relation: Geht die Welt unter, wenn Sie einen Fehler machen, sich mit jemandem nicht verstehen, zu spät kommen, nicht alles dreimal nachgeprüft haben? Meistens gilt: nein.



### TAOASIS ANTI-STRESS-ÖL

Art.-Nr. (PZN) 6886482

10ml 6,99€

unverbindliche Preisempfehlung 7,90€  
Bei Stress und innerer Unruhe. Die entspannende Duftkomposition mit Sandelholz, Lavendel und Mandarine besteht zu hundert Prozent aus naturreinen ätherischen Ölen.



### LUVOS ANTI-STRESS-MASKE ZUM ANRÜHREN

Art.-Nr. (PZN) 3169900

90g 10,99€ (100g = 12,21€)

unverbindliche Preisempfehlung 14,99€  
Lässt das Gesicht strahlen und verleiht jugendliche Frische. Die wertvollen Mineralien und Spurenelemente der Original Luvos Heilerde revitalisieren und binden Schadstoffe.



### WELEDA LAVENDEL ENTSPANNUNGSDUSCHE

Art.-Nr. (PZN) 6080193

200 ml 6,59€ (100 ml = 3,30€)

unverbindliche Preisempfehlung 6,95€  
Milde Zuckertenseide reinigen die Haut besonders sanft. Gleichzeitig pflegen wertvolle Pflanzenöle die Haut schon beim Duschen. Ein sanft pflegendes Duscherlebnis für Körper und Sinne.