

4 praktische Tipps gegen den mentalen Stress

Zeitdruck, Überforderung und Frustration – der Alltag kann einem Menschen Stress bereiten. Die Folge: Der Körper bereitet sich auf Flucht und Kampf vor. Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet. Blutdruck und Puls steigen, die Atmung wird schneller und die Muskeln spannen sich an.

Ein Weg daraus sind Methoden, die konsequent das Gegenteil bewirken: Langsame Atmung, Fokussierung und Entspannung. Hier die Tipps:

1. Tief durchatmen bei akutem Stress

Halten Sie es wie Wim Hof und atmen Sie morgens noch vor dem Aufstehen im Liegen 3 Runden tief durch:

- 30 mal tief ein und langsam Ausatmen
- Die Luft nach dem Ausatmen so lange wie möglich anhalten
- Einatmen und Luft anhalten

In einer stressigen Situation können Sie 3 mal tief ein- und ausatmen

Effekte: Senkung des Blut-pH-Wertes sowie Blutdruck- und Pulssenkung

2. Entspannungsübungen für den Alltag

- Achtsamkeitsübungen, Meditation, Yoga oder autogenes Training – lassen Sie sich anleiten und machen Sie regelmässig Ihre Übungen

Effekt: Verminderung der Stresshormonausschüttung

3. Sport und Bewegung

- Sport in der Natur an der frischen Luft, aber auch Tai-Chi, Qigong und Pilates senken den Stresspegel. Im Übrigen ist auch Singen eine der Bewegung vergleichbare Übung.

Effekte: Blutdrucksenkend, Gelassenheit fördernd

4. Kälteadaptation

- Wassertreten, Kaltduschen und Eisbaden trainieren den Körper, bei Stress widerstandsfähiger zu sein

Effekt: Stärkung des Immunsystems