

TEIL 3: Prävention

SO BEUGEN SIE Stress VOR!

WIEDER IN BALANCE Sinnvolles Anti-Stress-Training zeigt sich in gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung und regenerativen Maßnahmen. Hier die besten Tipps!

Medizinisch und körperlich betrachtet stellt der Stresszustand ein starkes Auseinanderklaffen von Sympathikus und Parasympathikus dar - zu viel Aktivität, zu wenig Entspannung“, erklärt Ernährungs- und Yoga-Experte Axel Dinse von Urban Health Concept in Wien. Wenn wir den Parasympathikus nicht mehr ausreichend aktivieren können, dann werden Stresshormone wie Cortisol, Adrenalin und Noadrenalin nicht mehr genügend abgebaut. Diese wiederum verursachen in unseren Blutbahnen Staus und Stress. Wird das dem Körper zu viel, kippt er den „Notschalter“ um und wir erleiden ein Burnout. Daher macht Stress auf Dauer krank. Dazu Dinse: „Es macht also in präventiver Hinsicht Sinn, durch gesunde Ernährung, gezielte Bewegung und regelmäßige regenerative Maßnahmen für eine Balance der beiden Anteile (Sympathi-

kus, Parasympathikus) des vegetativen Nervensystems zu sorgen.

So geht's! Die Top-10 -Tipps:

1 **Empfehlenswert ist eine ausgewogene, vorwiegend pflanzlich betonte Ernährungsweise** - ein Garant zur Stärkung des Immunsystems.

2 **Der Fokus sollte auf eiweißreichen Lebensmitteln liegen, speziell am Abend, um die Körpersubstanz zu stärken.** Eiweißreiche Lebensmittel sind: Hülsenfrüchte und deren Produkte wie Hummus und Sojaprodukte wie Tofu, Tempeh oder Miso, Getreidesorten wie Amaranth, Quinoa und Hafer, Nüsse und Samen sowie grüne Blattgemüse, Avocados bzw. eine überschaubare Menge an magerem Fleisch, Eiern und heimischem Fisch.

3 **Die Reduktion von Lebensmitteln mit energiereisetzender Wirkung:** Alle Weizenmehlprodukte, raffinierter Zucker,





SOS-ENTSPANNUNG
Bewusst Auszeit nehmen und immer wieder tief in den Bauch atmen: So aktivieren Sie den Parasympathikus (Ruhepart des autonomen Nervensystems) und der Stress-Alltag wird für den Körper nicht gefährlich.

» Denkmuster bewusst verändern

» UNSERE INNEREN ANTREIBER

Ein riesiger Stress-Verursacher sind unsere inneren Gedankenmuster über uns selbst. Wenn wir diese erkennen und durch neue förderliche ersetzen, dann wird unser Leben um vieles leichter. **Die fünf Top-Antreiber sind:** 1. „Sei immer und überall perfekt“, 2. „Sei immer bei allen beliebt“, 3. „Sei immer stark“, 4. „Sei immer bei allem vorsichtig“ und 5. „Ich kann nicht“. Haben wir diese erkannt können wir sie zum Beispiel ersetzen durch 1. „Auch ich darf Fehler machen“, 2. „Ich kann es nicht allen recht machen, ich darf andere enttäuschen, es müssen mich nicht alle mögen“, 3. Ich kann delegieren“, 4. „Ich kann nicht alles kontrollieren, ich habe Vertrauen“, und 5. Ich schaffe es“.

MAG. BERND BRUCKMANN
Stress- und Burn-out-Trainer,
www.qiquadrat.at



» Setzen Sie Ihre Talente richtig ein!

» STRESS-TEST MIT WOW-EFFECT

Einzigartig derzeit am Stress-Erkennungs-Markt ist wohl der Herzratenvariabilitäts-Test von AUTONOM TALENT. Denn nicht nur, dass wir hier das Sympathikus-Parasympathikus-Zusammenspiel Schwarz auf Weiß präsentiert bekommen, hat Andrea Ristl nach jahrelanger Forschungsarbeit die Talente-Auswertungen dazu entwickelt. „Wir können anhand der Herzratenvariabilität und den Sympathikus-Parasympathikus-Aktivitäten erkennen, ob jemand in seinem Job richtig ist oder sich hier ein ganz ein anderes Talent versteckt und zeigt. Die Talente richtig eingesetzt würde Stress komplett reduzieren.“

MAG. ANDREA RISTL
AUTONOM TALENT® Consulting GmbH,
www.autonomtalent.com



» Schlaf ist heilig! Achten Sie darauf

⇒ **AUFWACHEN IST EIN SIGNAL!**

Nur ein Schlaf mit einer guten Architektur, der Abfolge von Tief- und Traumschlafphasen ermöglicht eine effektive Regeneration und ein funktionsfähiges Gehirn. Betrachten Sie andauernde Schlafstörungen wie Erwachen in der Nacht (meist um die selbe Uhrzeit), fehlende Träume oder starke Tagesmüdigkeit als Warnsignal!

Der Tag-Nachtrhythmus ist unser ältester Taktgeber. Das Signal für unser Gehirn ist Licht mit Blaulicht, welches uns aktiviert. Seit ca. 100 Jahren können wir diesen Rhythmus durch künstliches Licht verändern. Damit stören wir unseren Hormonhaushalt. **Verwenden Sie am Computer und beim Fernseher Blaufilter und verzichten Sie auf abendliche „Festbeleuchtung“.**

⇒ **ZUSÄTZLICH VITAMINE NEHMEN**

Vitamin D ist der größte „Networker“ in unserem Körper und für viele Vorgänge notwendig. Besonders interessant ist seine Rolle bei der Verlängerung von sogenannten Talomeren. Diese kann man sich wie die Hülsen von Schuhbändern an den Enden unserer Chromosomen vorstellen. Sie sollen quasi deren Ausfransen verhindern. Mit jeder Zellteilung werden sie kürzer und schicken, wenn sie aufgebraucht sind, die Zelle in den Zelltod. Kürzere Talomere bedeuten eine kürzere Lebensspanne. Sorgen Sie daher für einen Vitamin-D-Spiegel zwischen 40-60ng/ml rund ums Jahr. Zusätzlich empfehle ich eine gute Versorgung mit **Vitamin B6, B12 und Folsäure**. Besonders im Winter und auch im Herbst kann diese über die Ernährung zu gering ausfallen.

DR. DORIS ELLER-BERNDL
Ordination für
Präventivmedizin,
Allgemeinmedizin,
eller-berndl@medialcoaching.at



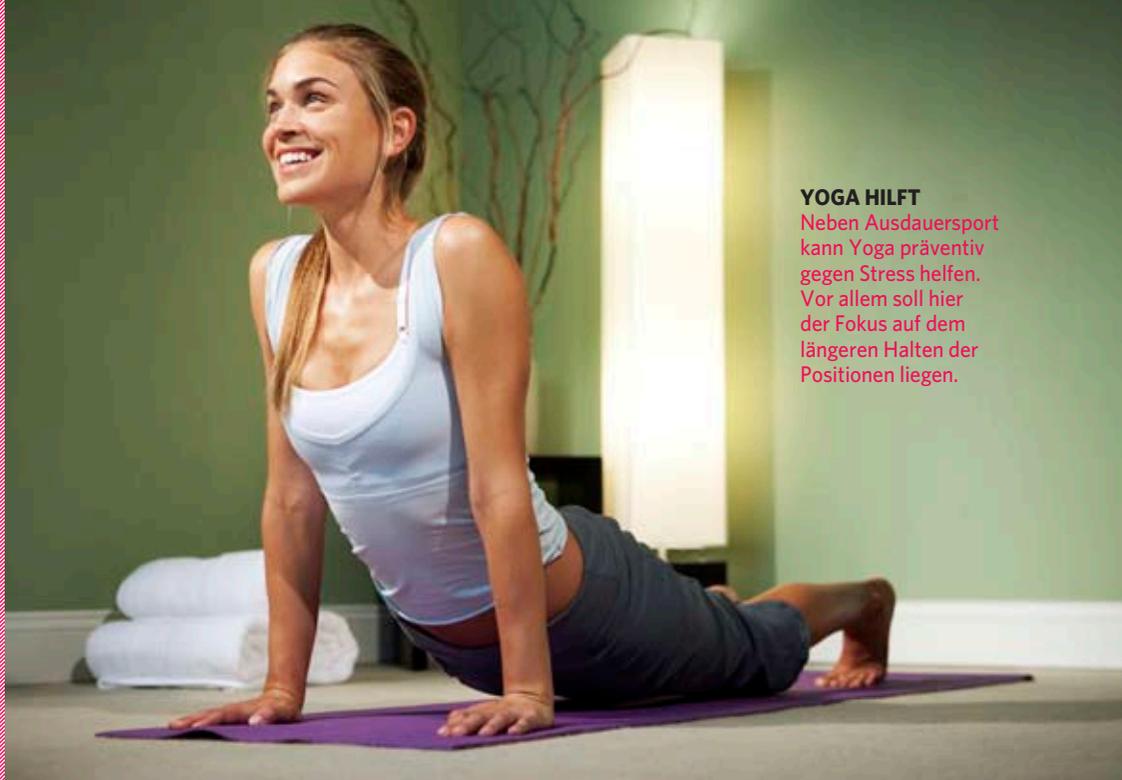
VIELE WEGE ZUR ENTSPANNUNG Von Yoga bis zu Vitaminen: Wer Stress abbauen will, sollte dies auf mehreren Ebenen tun!

gebratene und geröstete Speisen, Gebrilltes, zu scharfe Gewürze, zu viele Vollkorngetreidesorten (1 Portion/ Tag ist ausreichend), sehr fette Speisen meiden!

4 Meiden von Genussmitteln wie Alkohol, Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke, die generell sehr sympathikusaktivierend wirken.

5 Stress bewirkt im Organismus eine erhöhte Produktion von freien Radikalen. Eine Ernährung, die reich an Antioxidantien ist, stellt das perfekte Gegengewicht dar. Das empfohlene Getränk: „green smoothie“ aus grünen Blättern, Äpfeln, Ingwer und Zitrone.

6 Essollte auf eine ausgewogene Zufuhr von Phosphor, ein stark aktivierender Mineralstoff, geachtet werden: Meiden von Fertigprodukten und konservierten Produkten aufgrund überhöhter Phosphorkonzentration: Softdrinks, Wurst, Konserven.



YOGA HILFT
Neben Ausdauersport kann Yoga präventiv gegen Stress helfen. Vor allem soll hier der Fokus auf dem längeren Halten der Positionen liegen.

7 Wenn möglich, 3 mal pro Woche ein kurzes Yogaprogramm, wobei der Fokus auf längerem Halten der Positionen liegen sollte.

8. Machen Sie Sport, egal ob Kraft- oder Ausdauersport, als Werkzeug zum Stressabbau.

9 Gehen Sie jeden Tag eine Stunde in die Natur: Spazieren im Park, mit dem Rad in die Arbeit oder zu Fuß Erledigungen machen. Das bringt Sie auf andere Gedanken, hält Sie in Bewegung und ist die beste Stressprävention.

10 Praktizieren Sie Entspannungstechniken, um den Parasympathikus zu aktivieren wie zum Beispiel:

Autogenes Training: Dieses setzt über Suggestionen (Gedankenprogrammierungen, Beeinflussung, Manipulation) hauptsächlich am vegetativen Nervensystem, dem Herz-Kreislauf-System und der Atmung an. Sehr effizient bei Bluthochdruck, Herzbeschwerden, Magen-Darm-Beschwerden und Unruhe. Für eine Verbesserung braucht es Geduld, doch die zahlt sich aus.

Atemtraining: Führt durch eine ruhige, tiefe Bauchatmung zu einer Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems und des vegetativen Nervensystems. Positive Effekte finden wir deshalb bei Atembeschwerden, Bluthochdruck aber auch bei Ängsten und Magen-Darm-Beschwerden.

Progressive Muskelentspannung-reloaded: Diese setzt vor allem an der Muskulatur an. Hier wird bewusst jeder Körperteil angespannt, um ihn dann anschließend zu entspannen. Diese Technik ist rasch erlernt und besonders effektiv, und das nach kurzer Trainingszeit.

SANDRA KÖNIG ■

Anti-Stress-Tipps von Mag. Susanne Siokala-Tomandl

„SCHREIEN SIE SICH FIT!“

BAUCHATMUNG

Immer wieder auch zwischendurch:

Atmen Sie bewusst in den Bauch hinein. Beim einatmen hebt sich die Bauchdecke, beim Ausatmen senkt sie sich. Und machen Sie das nicht nur in der Früh vor dem Aufstehen, im Yogakurs oder abends vor dem Einschlafen. Nein. Machen Sie das immer wieder bewusst auch im Büro, beim Autofahren, Einkaufen usw.

MOMENT BEWUSST WAHRNEHMEN

Im Hier und Jetzt sein: Nehmen Sie bewusst den Moment wahr, und zwar so wie er tatsächlich ist. Was gibt es zu sehen, hören, riechen, schmecken und zu spüren?

AUSREICHEND SCHLAFEN

Chronische Übermüdung hält leider den Cortisolspiegel hoch. Das wird auf Dauer gesundheitsgefährdend. Was hilft? Um den Cortisolspiegel abzubauen hilft Ausdauertraining, wie Nordic Walking. Auch lange Spaziergänge oder Wandern hilft, um Stress-Hormone wie Adrenalin und Noradrenalin wieder abzubauen.

KÖRPERLICH AUSPOWERN UND SCHREIEN

Wut rauslassen: Schlucken Sie Ihre Wut, Ihre Enttäuschung und ihre Belastungen nicht immer runter. Sondern lassen Sie alles zu, und auch mal raus. Schreien Sie mal so richtig laut, drehen Sie zu Hause Musik auf und toben Sie sich aus. Oder auch beim Autofahren, einfach mal alles rausschreien. Das kann wahre Wunder bewirken. Auch körperlich sich auspowern tut gut. Aber bitte nur präventiv, wenn Sie bereits im Burnout sind, dann nur Ausdauersport.

NEHMEN SIE OMEGA-3-FETTSÄUREN

Fisch essen: Essen Sie viel Fisch und geben Sie viel Leinöl oder Borretschöl über Ihren Salat. Das hält die Zellaktivität in Schwung und stärkt das Immunsystem.

DREHEN SIE IHR HANDY AB

Blaulicht abschalten: Drehen Sie ihr Handy ab, auch TV und Licht. Am besten schon eine Stunde bevor Sie schlafen gehen.



TOFU-CURRY.
Bevorzugen Sie pflanzliches Eiweiß wie Tofu, Tempeh oder Miso.

KEIN MULTITASKING

Eins nach dem anderen: Machen Sie eine Sache konzentriert und dann erst die nächste.

GEREGELTE MAHLZEITEN

Essen Sie dreimal am Tag. Bewusst. Nehmen Sie sich dafür auch Zeit. Setzen Sie sich zum Essen hin und kauen Sie mindestens 20 Mal. Essen Sie bevorzugt pflanzliche Speisen wie Tofu. Würzen Sie mit Kurkuma und Kardamom.

REGELMÄSSIG SEX

Stärkt das ganze System.

MAG. SU SIOKALA-TOMANDL

Shiatsu und Körpertherapie,
www.urbanhealthconcept.com



Robert Redl im Talk

„Niemand hat etwas bemerkt“

Wie kamen Sie zur HRV-Messung?

ROBERT REDL: Ich habe diese Messung zur Arbeitsplatz-Optimierung für mich und mein Team organisiert. Und ich muss sagen, die Messung war für mich die Rettung. So konnte ich ein Burnout gerade noch verhindern. Denn obwohl ich mich relativ fit fühlte, zeigte die Messung, dass es mir nicht mehr gut gegangen ist. Wenn man plötzlich einen Spiegel hingehalten bekommt und dann darüber nachdenken muss, was man anders tun könnte, das ist schon eine sehr interessante Erfahrung.

Was war die größte Erkenntnis?

REDL: Die nächtliche Erholung war nicht mehr in Ordnung. Ich konnte nicht mehr gut schlafen, mich also nicht mehr gut regenerieren. Und das Tolle an der HRV-Messung ist, dass diese nicht nur den Moment spiegelt, sondern einen Zeitraum von den vergangenen sechs bis zehn Monaten.

Wie haben Sie es geschafft, wieder Ruhe in den Schlaf zu bekommen?

REDL: Ich habe regelmäßig kleine Elemente ins Alltag-Leben eingebaut, wie Atemübungen und Progressive Muskelentspannung täglich praktiziert. Diese haben letztendlich mehr gebracht als so manche Wochenendseminare.



GESUND&FIT-LESER
ROBERT REDL konnte dank der HRV-Messung (Herzratenvariabilität) bei AUTONOM TALENT seinen Stress reduzieren und so ein Burnout verhindern.