

Unsere Tipps für Ihre Rückkehr in eine gesunde Zukunft

Staffel 1 «Raus aus dem Lockdown»

Staffel 1, Artikel 1.1: Stress lass nach: Ungleichgewicht wieder ausbalancieren



Bewegung Moderates Laufen, Radfahren oder online Yoga

- 30 Min. spazieren & sich eine Auszeit gönnen
- 30– 45 Min. in moderatem Tempo laufen (deutlich unter der Belastungsgrenze)
- Gemütliche **Radtour** & dabei die **Umgebung bewusst wahrnehmen**
- Besuchen sie einen unserer 312 **online Yoga Kurse** bei activfitnessathome.ch*

*Online Yoga Kurse:



Alle Aktivitäten aktivieren den Kreislauf – und nebenbei auch Ihren Geist.



Ernährung Avocados beruhigen, Tees entspannen

- **Avocados** beruhigen angespannte Nerven:
Die grünen Früchte sind reich an ungesättigten Fetten, Vitamin B1, Magnesium und Kalium. Avocados haben somit nicht nur das Potenzial, zu einer guten Figur beizutragen, sondern können auch angespannte Nerven beruhigen.
- Essen Sie zwischendurch **Nüsse**
(Nüsse enthalten viel Magnesium und Vitamine der B-Gruppe und sind deshalb echte Stresskiller).
- **Hände weg von Süssigkeiten und Zucker.**
Wir alle wissen: Das schlägt auf die Hüften. Wenn Sie dennoch etwas Süßes naschen wollen, dann greifen Sie z.B. zu getrockneten Früchten (Bananen oder Feigen).
- **It's Tea-time!**

Melissentee wirkt beruhigend auf die Nerven. Ein Tee mit Melisse kann Stress lindern, beruhigt Magen und Darm und das Zentralnervensystem. Auch bei Schlafstörungen, Unruhe und Nervosität helfen die ätherischen Öle sowie Gerb- und Bitterstoffe der Melisse.

Lavendeltee beruhigt die Ängste. Viele finden bereits den Duft der Pflanze entspannend. Und auch als Getränk hat der desinfizierende Lavendeltee eine beruhigende Wirkung: Nervosität, Erschöpfung, Schlafstörungen und Angstzustände kann der echte Lavendel lindern.

Weissdorntee stärkt das Herz. Weissdorn wirkt nicht nur leicht blutdrucksenkend, sondern verbessert und stabilisiert auch Herz und Kreislauf. Ein Tee mit Weissdorn fördert nämlich die Durchblutung. Ausserdem beruhigt Weissdorn das Nervensystem.

Baldriantee entspannt die Muskeln. Seit 2000 Jahren wissen wir schon um die heilende Wirkung von Baldrian. Seine Inhaltsstoffe wirken krampflösend und entspannen die Nerven. Der Tee hilft bei Menstruationsbeschwerden, Zittern, Magenschmerzen und Stress.





• **It's Tea-time!**

Johanniskrauttee lässt die Seele lächeln. Echtes Johanniskraut ist ein schwaches, natürliches Anti-depressivum. Stimmungsschwankungen, Angstzuständen und leichten depressiven Verstimmungen kann Johanniskraut entgegenwirken.

Kamillentee sorgt für inneres Gleichgewicht. Die Wunderwaffe aus der Teebox: Kamillentee. Kamillenblüten wirken entzündungshemmend und krampflösend, beruhigen so den Magen und lassen Hektik verfliegen. Die Pflanze hat ausserdem eine ausgleichende Wirkung auf die innere Balance.



Mentale Fitness

- **Konzentrieren Sie sich während 5-10 Minuten auf einen Gegenstand.** Dies können Sie mit offenen Augen aber auch mit geschlossenen Augen (durch Visualisierung) machen. Achten Sie darauf, dass der fokussierte Gegenstand angenehme Gefühle auslöst. Sie werden merken, dass die Muskeln im gesamten Körper sich langsam zu entspannen beginnen.
- **Ausreichend Schlaf ist einer der besten Stresskiller.** Damit dies gelingt, gehen Sie täglich um die gleiche Uhrzeit ins Bett (zumindest an den Werktagen). Versuchen Sie die Schlafvorbereitung immer gleich zu gestalten (Routine). Führen Sie im Bett keine belastenden und problemorientierten Gespräche und fokussieren Sie Ihre Gedanken auf etwas Positives.
- **Musik ist Ihr emotionaler Begleiter.** Wir alle kennen die Tatsache, dass wir unterschiedliche Gefühlszustände mit unterschiedlichen Musikrichtungen verbinden. Dies können wir umgekehrt bei Stressgefühlen gut einsetzen. Wenn wir wissen, welche Musik wir im Zustand des Glücksgefühls oder der inneren Harmonie gerne hören, dann setzen Sie diese Musikrichtungen ein, wenn Sie sich angespannt fühlen.