

Strategien gegen Stress

Natürlicher Helfer aus dem Pflanzenreich

Es gibt kaum jemanden, der heute nicht über Stress klagt und damit das Gefühl meint, seinen Tagesablauf nicht mehr selbst im Griff zu haben. Dauerhafter Stress und die damit einhergehende seelische Belastung können nicht nur die inneren Organe und das Herz schädigen, sie machen langfristig auch die Knochenstruktur brüchig und sorgen für ungesunde Fettablagerungen im Körper. Zudem beeinträchtigt ein erhöhter Stresspegel das Immunsystem.

Entspannung will gelernt sein

Soweit sollte man es jedoch nicht kommen lassen und vorbeugend ein eigenes Antistress-Programm aufbauen. Jeder Mensch hat eine individuelle Stresstoleranz und reagiert unterschiedlich auf Belastungen. Wichtig ist es, die eigenen Grenzen richtig einzuschätzen und mögliche Überlastungen im Vorfeld zu vermeiden. Für viele sind Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Yoga und Meditation beispielsweise gute Wege zu mehr innerer Ruhe, Entspanntheit und Gelassenheit. Manche Menschen können am besten über die Kraft der Gedanken entspannen, andere über bewusste Sinneswahrnehmungen und wieder andere über gezielte körperliche Bewegungen.

Aromaöle und Bäder mit Baldrian, Melisse, Hopfen, Lavendel oder Passionsblume wirken zusätzlich beruhigend und entkrampfend.

Weitere Faktoren, die bei Stress eine Rolle spielen, sind mangelnde Bewegung und eine unausgewogene Ernährung. Dabei können beide erheblich zur Stressbewältigung beitragen. Zudem gibt es wahre Anti-Stress-Pflanzen, die Körper und Geist auf natürliche Weise stärken.

Regelmäßige Bewegung entspannt

Ideal ist ein moderates Bewegungstraining von dreimal wöchentlich 40 Minuten. Die körperliche Aktivität erhöht die Stressresistenz und stärkt das Immunsystem. Zudem verbessert sie die Konzentration macht den Kopf wieder frei für neue Ideen.

Powerpflanze Ginseng

Ginseng passt sich in seiner Wirkung den Bedürfnissen des Körpers an. Menschen, die angespannt und nervös sind, hilft Ginseng die vorhandenen Reserven zu mobilisieren und diese möglichst effektiv einzusetzen. Andere, die sich erschöpft und ausgelaugt fühlen, können durch Ginseng schneller regenerieren und neue Energien schöpfen. Die Heilpflanze regt das zentrale Nervensystem an, wirkt entspannend und greift gleichzeitig ausgleichend in die Blutdruckregulation ein. Biologisch lässt sich das Phänomen durch den besonderen Komplex an Wirkstoffen, den Ginsenosiden (sekundäre Pflanzenstoffe) erklären, die je nach körperlicher Verfassung eines Menschen mehr oder weniger wirksam werden. Ginseng wird in Form von Dragees, Tees oder Tonika angeboten. Entscheidend sind der Wirkstoffgehalt und die Zusammensetzung. Gerade bei Ginseng gibt es große Unterschiede in der Qualität. Es lohnt sich daher auf Qualität aus dem Reformhaus (neuform-Zeichen) zu setzen.

Essen für gute Nerven

Eine möglichst vollwertige und ausgewogene Ernährung kann ebenso dazu beitragen, besser gegen äußere Stressfaktoren gewappnet zu sein.

- Obst und Gemüse sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. Ergänzend liefern Obst- und Gemüsesäfte wertvolle Vitalstoffe in konzentrierter Form. Zu empfehlen sind Direktpress-Säfte aus kontrolliert ökologischem Anbau.
- „Hafer sticht!“ besagt ein altes Sprichwort und spielt dabei auf die energiespendenden Eigenschaften des Powergetreides an. Die beste Basis für einen langen Tag ist und bleibt ein Teller Müsli mit viel frischem Obst und fettarmen Joghurt.
- Weizenkeime und Hefeflocken enthalten die Anti-Stress-Vitamine E und B sowie essentielle Aminosäuren. Das enthaltene Lecithin sorgt für einen besseren Ablauf zwischen den Nervenzellen und fördert die Gedächtnisleistung.
- Nüsse sind Brainfood pur. Sie liefern alle wichtigen Nährstoffe für ein gutes Nervenkostüm und sorgen für bessere Konzentration. Vor allem Cashewkerne sind reich an wertvollen ungesättigten Fettsäuren, dem Antistress-Mineralstoff Magnesium und nervenstärkenden B-Vitaminen.
- Wer ab und zu ein Tässchen Grüntee trinkt, profitiert von der sanft anregenden Wirkung auf Körper und Geist, ohne dass der Höhenflug gleich zur Zitterpartie wird. Gleichzeitig bringt das Lieblingsgetränk der Japaner und Chinesen einige Pluspunkte mit: Zähne stärkendes Fluor und vor allem jede Menge Polyphenole.

Stressbelastungen stellen erhöhte Anforderungen an den Stoffwechsel. Dadurch ist der Bedarf an verschiedenen Nährstoffen erhöht. Dies betrifft insbesondere die Stresskiller Magnesium und Vitamin C, aber auch den Bedarf an Schutzstoffen wie Vitamin E, Carotin und Selen. Natürliche Nahrungsergänzungen und eine individuelle Ernährungsberatung durch geschultes Personal bieten die Reformhäuser.