

Lebens|t|räume

DAS MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN

Kinder, Schule, Elternhaus

• Therapie: Liebe heilt

Lebensräume Nr. 04/12 - Kinder, Schule, Elternhaus | Therapie: Liebe heilt



Mystisches
Preisausschreiben!

MIT MYSTISCHEN
PREISEN



Kongress
Medizin &
Bewusstsein

U.A. MIT DR. DAHLKE



Der Weg
unserer Kinder

THOMAS KÜNNE



Schluss mit dem Stress im Job

Die Natur kann helfen, Herausforderungen entspannter zu meistern

In zehn Minuten beginnt das Meeting, das Telefon klingelt, diverse unbeantwortete E-Mails warten und gefrühstückt hat man auch noch nicht - das kommt den meisten Menschen irgendwie bekannt vor. Viele Beschäftigte arbeiten unter Termindruck, wissen kaum, wo ihnen der Kopf steht, und sind permanent gestresst. Nun ist Stress an sich erst einmal nichts Schlechtes. Er macht wach und kann kurzzeitig die Sinneswahrnehmung und Leistungsfähigkeit deutlich steigern. Problematisch wird es nur, wenn der Stress den Tagesablauf bestimmt. Dauerstress kann die Ursache für gesundheitliche Probleme wie Bluthochdruck, Magenprobleme und Kopfschmerzen sein. Außerdem macht Stress nervös, lässt die Gedanken unaufhörlich kreisen und stört den Schlaf.

Hinaus aus der Opferrolle

Bis zu einem Burnout ist es dann oft nicht mehr weit. Wer derart „ausgebrannt“ ist, hat Raubbau mit seinen körpereigenen „Brennstoffen“ getrieben und sollte schnellstens die Bremse ziehen. Viele Menschen sind gar nicht so sehr hilflose Opfer ihrer Lebensumstände, wie sie vielleicht meinen. Ein Gespräch mit dem Vorgesetzten, Entschleunigung in der Freizeit und regelmäßiges Yoga oder autogenes Training können viel bewirken und helfen,

neue Kraft für die nächsten Herausforderungen zu gewinnen.



Der Reishi ist vor allem dann wirksam, wenn dem Stress körperliche Ursachen wie chronische Schmerzen oder Infekte zugrundeliegen. Er kann gezielt das Immunsystem stärken, Blutdruckschwankungen mildern und schmerzlindernd wirken.

Vitalpilze können Spannungszustände lindern

Ergänzend und unterstützend bieten sich zum Beispiel Vitalpilze an, die als sanfte und dennoch wirksame Alternativen zu Beruhigungsmitteln eingesetzt werden können. So kann etwa der Cordyceps Unruhe-, Angst- und Spannungszustände lindern und insbesondere die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin regulieren, wie die Gesellschaft für Vitalpilzkunde (Informationen unter www.vitalpilze.de) berichtet. Vielfach wurde bereits beschrie-

ben, dass sensible Menschen, die regelmäßig Vitalpilze einnehmen, eine Art „Schutzpanzer“ aufbauen. Der Reishi ist vor allem dann wirksam, wenn dem Stress körperliche Ursachen wie chronische Schmerzen oder Infekte zugrundeliegen. Er kann gezielt das Immunsystem stärken, Blutdruckschwankungen mildern und schmerzlindernd wirken.

Weitere Informationen:

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V.
Haydnstraße 24; D-86368 Gersthofen
www.vitalpilze.de

Kostenfreie Telefon-Hotline: 0800 00 77 88 9

Lache, und die Welt lacht mit Dir

Wer einen Menschen lächeln sieht, muss einfach zurücklächeln - und baut allein dadurch schon Stress ab. Forscher haben festgestellt, dass bereits dann, wenn wir einen Menschen nur lachen hören, im Gehirn diejenige Region aktiviert wird, die für Bewegungen der Gesichtsmuskulatur und damit auch für das Lachen zuständig ist. Zugleich wird die Ausschüttung von Glückshormonen gefördert und die Produktion von Stresshormonen gehemmt. Eine schneller wirkende Entspannungstechnik gibt es einfach nicht.