

Entspannungspausen

Es geht mal wieder rund – nicht nur bei der Arbeit, auch privat kommt alles auf einmal. Sie sind gestresst, schlafen wenig und fühlen sich ausgepowert? Sie wünschen sich weit weg in den Urlaub? Zum entspannen muss niemand in die Ferne schweifen: Nehmen Sie sich die Auszeit einfach sofort! Entspannungspausen lautet das Geheimnis. Wir zeigen Ihnen mit einigen Tipps und Tricks, wie Sie schnell relaxen und trotzdem volle Energie tanken.



Starten Sie entspannt in den Tag!

Wie Sie den Morgen beginnen, hat Auswirkungen auf den ganzen Tag. Nehmen Sie sich daher schon gleich nach dem Aufstehen Zeit für sich. Denken Sie sich möglichst noch nicht an Probleme oder Aufgaben des Tages, sondern genießen Sie ein ausgiebiges Frühstück, lesen Sie in Ruhe die Tageszeitung, gehen Sie eine Runde Joggen oder nehmen Sie eine lange Dusche. Es lohnt sich auch, ein paar Minuten eher aus dem Haus zu gehen, um pünktlich im Büro zu sein: Sie sind dann ruhiger, haben weniger Hektik und können so entspannter in den Tag starten.

Tipp: Sammeln Sie neue Kräfte und genießen Sie die schönen Dinge des Lebens, und zwar möglichst oft ungestört. Und nicht nur in den eigenen vier Wänden: Kostenlosen Luxus gibt es auch direkt vor der Haustür – gute Luft, Ruhe, grüner Rasen, raschelnde Bäume, blühende Blumen, Vogelgezwitscher. Sich dem süßen Nichtstun hinzugeben ist ein kluger Programmpunkt im prall gefüllten Terminkalender. Nutzen Sie diese sinnvolle Kurzpause zur kreativen Erholung.

Trinken Sie sich fit!

Ideal, um zwischendurch aufzutanken: Schon durch simples Wassertrinken kann der Körper positive Energien aufnehmen. Auf Flüssigkeitsmangel reagiert das Gehirn sofort mit Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Zwei bis drei Liter täglich sollten sein. Wenn Ihnen reines Wasser zu fade ist, peppen Sie es doch mit etwas Fruchtsaft oder einigen Spritzern frisch gepressten Zitronensaft auf. So erhalten Sie zusätzlich noch eine Extraportion Vitamin C!

Tipp: Wellnessdrink-Rezept "Stresskiller"

Zutaten für ein Glas: 1 Apfel, 1 kleine rote Paprika, 1 kleine Karotte, 1 Stück frischer Ingwer, 1 Teelöffel Sesamöl
Alle Zutaten waschen, schälen und gegebenenfalls entkernen. Alles klein schneiden und pürieren. Sesamöl einrühren, den Drink in ein Glas geben und gekühlt genießen.

Mit Düften und Farben entspannen!



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2008 Campina GmbH



Die Bedeutung von Düften ist beim Wohlfühl-Programm nicht zu unterschätzen. Feinste Duftmoleküle werden über die Riechzellen der Nase und ihre mehr als 20 Millionen Nerven-Enden direkt zum limbischen System geleitet, also ins Gefühlszentrum unseres Gehirns. Angenehme Düfte steigern sofort den Gute-Laune-Pegel, machen glücklich, fit und frisch. Durch das Einatmen von ätherischen Ölen oder ein aromatisches Bad können unterschiedliche Wirkungen erzielt werden. Vanille macht beispielsweise glücklich, Lavendel und Mandarine beruhigen, Rosmarinöl wirkt hautstraffend und hebt die Stimmung. Moschus löst Wohlbefinden aus und regt die Liebeslust an, Zitrone erfrischt, regt an und steigert die Konzentration. Orangenöl muntert auf, fördert die Durchblutung und stärkt Psyche und Nerven. Pfefferminze und Grapefruit beleben.

Genau wie Düfte haben auch Farben eine Wirkung auf den Menschen. Konzentrieren Sie sich dazu einige Minuten lang bewusst auf eine bestimmte Farbe, zum Beispiel auf einen DIN-A4-Bogen buntes Bastelpapier oder ein Bild an der Wand. Wählen Sie die Farbe danach aus, welche Wirkung Sie erzielen möchten. Grün steht für Ruhe und Harmonie, es beruhigt die Nerven, man kommt wieder zu sich. Blau beruhigt und entspannt, es schafft klare Gedanken und erfrischt den Geist. Gelb ist die Farbe der Heiterkeit, sie inspiriert, bringt neue Ideen und beschwingt. Rot bringt Energie und Kraft, fördert die Lebenslust. Die Signalfarbe Rot wirkt wahre Wunder: Sie aktiviert Stoffwechsel, Nervensystem und Kreislauf, beschleunigt den Atem und fördert die Ausschüttung des Power-Hormons Adrenalin.

Kreativ-Tipp: Nehmen Sie ein kombiniertes Duft-Farb-Bad! Während eines Vollbades entfalten Düfte und auch Farben ihre Wirkung ganz besonders gut. Beleuchten Sie das Badezimmer farbig (es gibt zum Beispiel farbige Glühbirnen) oder nehmen Sie Kerzen in der passenden Farbe. Mischen Sie nun zum Beispiel 6 Esslöffel Meersalz mit einem Esslöffel Lebensmittelfarbe nach Wahl. Dazu geben Sie 3-5 Tropfen eines ätherischen Öles. Diese Mischung in die Wanne geben, während das Wasser einläuft. Probieren Sie einfach verschiedene Kombinationen von Farben und Düften aus. Lassen Sie sich entspannt bei einem tollen Bad von Duft und Farbe inspirieren!

Anti-Stress-Übungen

Übung 1: Lebensgeister wecken

- Auf einem Stuhl gerade hinsetzen und die Arme nach vorne ausstrecken. Tief einatmen, die Arme senkrecht in die Höhe heben, dann weit nach hinten strecken und zwei bis drei Atemzüge so verharren.
- Danach die Arme seitlich hängen lassen, nach vorne beugen bis der Oberkörper auf den Oberschenkeln ruht. Den Kopf zwischen den Knien hängen lassen und etwa 30 Sekunden so entspannen
- Aus der Position heraus die Hände hinter dem Rücken falten und einige Atemzüge lang, so weit es geht, vom Körper weg nach oben strecken.
- Nun die Hände schulterbreit auf einen Tisch legen und den Stuhl zurückschieben bis Arme und Rücken gestreckt sind. Den Oberkörper leicht nach unten drücken, zwei bis drei Atemzüge halten und wieder entspannen.

Quelle: DAK (<http://www.dak.de>)



Übung 2: Progressive Muskelentspannung

Im Sitzen oder Liegen, die Augen geschlossen. Muskeln in der beschriebenen Reihenfolge drei bis fünf Sekunden anspannen, lösen und einige Sekunden die Entspannung fühlen:

- Beide Hände zu Fäusten ballen. Anspannen - entspannen.
- Arme anwinkeln. Anspannen - entspannen.
- Beine ausstrecken, vom Boden abheben, Fußspitzen Richtung Knie ziehen. Anspannen - entspannen.
- Po-Backen zusammenkneifen. Anspannen - entspannen.
- Schultern zu den Ohren hochziehen. Anspannen - entspannen.
- Lippen und Augen zusammenpressen. Anspannen - entspannen.
- Noch einmal alle Muskelgruppen zusammen anspannen - entspannen.
- Nachwirken lassen.
- Recken, strecken, tief ein- und ausatmen.
- Die Augen wieder öffnen.

Übung 3: Atemübung

Auch gegen Verspannungen und Kopfschmerzen hilft es, richtig zu atmen. Probieren Sie folgendes: Handflächen aneinander reiben, bis sie warm sind. Beide Handflächen auf die verspannten Partien legen. Luft durch die Nase tief einsaugen und in den schmerzenden Bereich lenken. Hilfreich ist die Vorstellung, dass die schmerzhaften Spannungen beim Ausatmen den Körper verlassen. Durch den Mund ausatmen.

Kleine Stresshelfer

1. Lieblingsstücke: Legen Sie sich etwas in Griffweite, das Sie besonders gern haben (Foto vom Liebsten, kleiner Glücksbringer). Nehmen Sie es hervor, wann immer Sie es wollen und freuen Sie sich darüber. Positive Stimmung ist ein sehr wirksamer Schutz gegen Stress.
2. Antistressball: Diese kleinen weichen Bälle gibt es in unterschiedlichen Farben und Größen. Sie können sie drücken, rollen, kneten, quetschen, auf den Boden, gegen die Wand und notfalls auch nach einem nervigen Kollegen werfen. Das baut körperliche Spannungen und Aggressionen ab.
3. Massageroller: Wenn Sie einen unter dem Schreibtisch stehen haben. Schuhe aus und Füße über den Roller vor- und zurückbewegen, dabei werden die Fußreflexzonen stimuliert und das wirkt positiv auf den ganzen Körper.
4. Halten Sie kleine Duftfläschchen mit entspannenden Aromaölen griffbereit in Handtasche oder Schublade (siehe auch unter "Wie Düfte und Farben wirken"). Schnuppern Sie bei Bedarf daran, und nehmen Sie sich eine duftende Auszeit. Entspannende Düfte sind zum Beispiel Anis, Fenchel, Ylang-Ylang, Kamille, Eukalyptus, Sandelholz, Ingwer.



Buch-Tipps

Helga Baureis, "Wellness at office. 100 Tipps gegen Bürostress", Heyne 2006, 189 Seiten, ISBN 3453660161, Broschiert 7,95 Euro

Pamela Tröndle, "Wellness. Verwöhneideen für zu Hause", Compact Verlag/Edition Trautwein 2004, 128 Seiten, ISBN 3817457669, Taschenbuch 5,50 Euro

Sylvia Schneider, "Well & Fit. Die 50 besten Wellness-Tipps-Karten", Moses Verlag 2004, ISBN 3897772078, 50 Karten in Schachtel 12,95 Euro

Susanne Faust, "Wasser, Wanne, Wellness", Hölker-Verlag 2006, 62 Seiten, ISBN 3881176977, Broschiert 9,95 Euro

Focus Gesundheit, "Easy Kurzentspannung. In 10 Minuten Energie tanken mit Musik", edel records 2006, 1 Audio-CD ca. 9,95 Euro

Web-Tipps

<http://www.spa-dich-fit.de>

<http://www.wellnessverband.de>



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2008 Campina GmbH

