

Stressbewältigungsmethoden

Der Stress im Alltag nimmt bekanntlich immer mehr zu. Schaut man sich die Krankheitsbilder der Menschen an, stellt man immer mehr fest, dass ein sehr großer Anteil auf die Psyche zurück-zuführen ist. Auf Grund der schnelllebigen Zeit in der wir uns befinden, sind Maßnahmen gegen Stressabbau besonders wichtig.

Hier einmal eine Liste von Dingen, die jeder tun kann um Stress zu vermeiden oder zu kompensieren:

- Viel Trinken, mindestens 2-3 Liter pro Tag
- Gesunde Ernährung durch Obst (z. B. Ananas oder Bananen), Gemüse und Nüsse
- Brot essen und Milch trinken
- Körperliche Aktivität
- Genügend Schlaf
- Spaziergänge in der Mittagspause
- Lichttherapie, Lampen mit 10.000 Lux (auch als Bürolampen erhältlich)
- Stau mit Hörbüchern oder Entspannungsmusik bezwingen
- Eine gute Partnerschaft baut Stress ab
- Einfach mal Faulenzen
- Kurze Pausen zwischendurch, bei offenem Fenster
- Ein Bad nehmen
- Schwarzer Tee
- Massagen, Yoga und Meditation
- Sandelholz und Zitronengraskerzen