

HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE

DEINE GESUNDHEITS-POST

APR 2022

Stress

5
TIPPS ZUM
STRESSABBAU

WENN NICHTS
MEHR GEHT!

Stressfaktoren im Alltag!
Über Ursachen, Auswirkungen
und Vermeidungsstrategien



PREVIEW

Du bist, was du isst!

Körper- und
Geist Tuning im
Wonnemonat
Mai



HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE

DEINE GESUNDHEITS-POST

AUSGABE 04/ 2022

Personal Note:

Happy Easter!



WOW – und schon haben wir Ostern und das erste Quartal von 2022 ist schon wieder vorbei! Unglaublich, wie die Wochen verfliegen und was alles in dieser Welt passiert ist.

Ich hoffe, ich konnte den ein oder anderen von euch zum "Frühjahrsputz" motivieren, so dass ihr jetzt Energie geladen in den Frühling startet.

Ich selbst habe in den vergangenen Monaten, neben meiner normalen Business-Tätigkeit, mein Manuskript für mein Buch fertig gestellt, mein online Magazin ins Leben gerufen, meine Website überarbeitet, eine neue Marketing-Strategie entwickelt und einen unglaublichen Workshop für Bühnenpräsenz besucht. Es ist der Hammer, was ich alles in diesen Tagen lernen durfte und was es für einen Wachstumsschub in mir ausgelöst hat – mega! Ich bin beeindruckt und es war mal wieder eine sehr gute Investition in mich selbst, ABER es war auch eine unglaublich "stressige" Zeit!

Ich freue mich, dass ich jetzt die nächsten Schritte in meinem Buchprojekt in Angriff nehmen kann. Meine Illustratorin habe ich glücklicherweise schon gefunden.

Es ist ein solch spannendes Projekt und das Schreiben war ein unglaublicher Prozess.

Ich freue mich bereits jetzt schon riesig auf die Fertigstellung, aber da gehen noch einige Wochen ins Land.





Stress

hallo @
machmalhalblang.de

DAS Maß IST ENTSCHEIDEND!
ZU VIEL TUT UNS NICHT GUT, ABER ZU WENIG AUCH NICHT!

- ☞ Zu viel oder zu wenig Essen
- ☞ Zu viel oder zu wenig Bewegung
- ☞ Zu viel oder zu wenig Schlaf
- ☞ Zu viel oder zu wenig STRESS

Und da sind wir auch schon bei unserem heutigen Thema meiner Gesundheits-POST: STRESS!

Ich denke, wir alle sind schon in den unterschiedlichsten Bereichen oder Situationen mit Stress in Berührung gekommen. Sei es, dass er uns zu viel oder vielleicht auch zu wenig war. In meinem Umfeld beklagen sich die meisten allerdings eher über zu viel Stress. Bei vielen ist er zur Dauerbelastung geworden und somit zum Distress, also negativem Stress. Denn Stress wohl dosiert, empfinden wir sogar positiv, da er uns anspornt und unsere Kreativität als auch unsere Konzentration stärkt. Hier sprechen wir vom sogenannten Eustress.

Aber fangen wir vorne an.

Wie oder was definieren wir eigentlich als Stress? Bei Oxford Language lautet die Definition wie folgt:

„Erhöhte körperliche oder seelische Anspannung, Belastung, die bestimmte Reaktionen hervorruft und zu Schädigungen der Gesundheit führen kann“

hallo @ keinstress.de

OK, das bedeutet, Stress ist in erster Linie eine Reaktion unseres Körpers, welche zu seiner Aktivierung dient. Und was ist dann der Unterschied zwischen Eustress von Distress?

Durch die Bewertung der Stressfaktoren entscheiden wir, ob der Stress positiv oder negativ, also gesundheitsschädlich oder gesundheitsfördernd, ist. Einfaches Beispiel dazu: Achterbahnfahren – für einige von euch wird es ein Distress sein und für andere ein Eustress. Wer den Nervenkitzel positiv, aufregend und stimulierend empfindet, schon mit Vorfreude in die Achterbahn steigt, für den ist das positiver Stress (Eustress). Wenn man uns permanent zum unfreiwilligen Achterbahnfahren zwingen würde und wir es noch dazu als gefährlich einstufen würden, dann wäre das negativer Stress (Distress) für uns.

Ein anderes Beispiel ist das Verliebtsein. Hier rast der Puls, das Herz schlägt bis zum Hals, der Blutdruck steigt, etc., aber gleichzeitig werden unglaublich viele Glückshormone ausgeschüttet. Also ist das definitiv positiver Stress.



Somit entscheiden mehrere Faktoren, ob Stress für uns positive oder negative Auswirkungen hat:

- ☞ Die Bewertung der Stressfaktoren (positiv oder negativ)
- ☞ Die Qualität des Reizes
- ☞ Freiwillige oder unfreiwillige Situation
- ☞ Fühlen wir uns wohl oder unsicher in der Situation
- ☞ Die Dauer, wie lange ein negativer Stress anhält

Was sind die Ursachen für Stress?

Stress ist etwas höchst Subjektives. Jeder reagiert anders auf äußere Reize, so kann 10 Minuten Stau bei der einen Person eine absolute Stressreaktion auslösen, wobei es bei einer anderen Person völlige Gleichgültigkeit erzeugt. Auch wenn Stressempfinden so individuell ist, gibt Stressfaktoren, die bei einem Großteil der Menschheit als belastend empfunden wird.

Dazu zählen:

- ☞ Konflikte (Arbeitsplatz, Familie, Partner)
- ☞ Überlastung und/oder Doppelbelastung (Familie/Beruf)
- ☞ Termindruck
- ☞ Lebenskrisen (Trennung, schwere Krankheit, Arbeitsplatzverlust, Tod)
- ☞ Sorgen, Ängste, Reizüberflutung
- ☞ Eigene Leistungsansprüche, fehlender Ausgleich

WIE REAGIERT UNSER KÖRPER AUF STRESS?

Unser Körper reagiert mit der Ausschüttung verschiedenster Stresshormone, z.B. Adrenalin und Cortisol. In Situationen oder Herausforderung, die wir als belastend, gefährlich und unkontrollierbar empfinden, läuft üblicherweise diese harmlose, aber lebensnotwendige, Reaktion ab. Im Normalfall baut unser Körper diese Hormone nach der „stressigen“ Situation auch wieder ganz natürlich ab.



Solange wir aber in dieser stressigen Situation verweilen, baut unser Körper die Stresshormone nicht ab und hält die körperliche Anspannung aufrecht. Somit befinden wir uns im Dauerstress und sind in einem chronischen Anspannungs- und Aktivierungszustand. Das bedeutet, der Blutdruck bleibt hoch und erreicht kein normales Niveau mehr.

Ich denke, es ist verständlich, dass eine länger andauernde Stressbelastung unserem Körper nicht gut tut und er früher oder später Schaden nimmt. Stress-Symptome, als auch Stressreaktionen zeichnen sich, ähnlich wie bei einem Automotor, in unserem Körper ab. Auch er kann nicht permanent auf Hochtouren laufen, ohne dass sich nicht, früher oder später, der Verschleiß zeigt.

STRESS-SYMPTOME SIND VIELFÄLTIG! UND SOMIT AUCH VERSCHIEDEN VON MENSCH ZU MENSCH

Natürlich liegt das auch daran, dass wir Menschen alle verschieden sind und mit unterschiedlicher Konstitution geboren sind. Auch haben wir eventuell seit Geburt körperliche „Schwachstellen“, die natürlich als erstes befallen werden. So kommt es vor, dass dem einen der Stress auf den Magen schlägt, dem anderen auf den Darm und einem noch anderen auf das Herz.



Hier sind die häufigsten körperlichen, geistigen und psychischen Symptome, die bei andauerndem Stress auftreten können, aber nicht müssen! Sie können auch andere Ursachen haben. **Bitte beachte das!**

☞ Herz- Kreislaufbeschwerden

Bluthochdruck, Schwindel, Herzrasen, Atembeschwerden

☞ Schmerzen

Kopf-, Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen

☞ Störungen des Magen-Darmtrakts

Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Sodbrennen, Magendruck, Reizmagen, Reizdarm

☞ Diabetes, hohe Leberwerte

☞ Appetitlosigkeit oder Heißhunger

☞ Schlafstörungen

☞ Unkontrollierbare Zuckungen, Muskelkrämpfe

☞ Ruhe- und Rastlosigkeit, Nervosität, nicht abschalten können, gereizt bis hin zur Aggressivität auf sich und andere

☞ Chronische Müdigkeit, Antriebslosigkeit, lustlos, unzufrieden

☞ Burnout, Depression

☞ Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Denkstörungen, Wortfindungsstörungen

☞ Fremdbestimmt fühlen, hilflos, überfordert, ängstlich, aussichtslos, deprimiert

☞ Sinkende Belastbarkeit und Leistungsstärke, Selbstzweifel bis hin zu Hilflosigkeit und Ohnmacht

☞ Zähneknirschen, Schluckbeschwerden, Nägelkauen

☞ Sexuelle Probleme und Lustlosigkeit, Erektionsprobleme

☞ Allergien, Hautirritationen

Aus diesen Symptomen können ernsthafte Erkrankungen resultieren, welche dann wiederum das Risiko für Folgeerkrankungen signifikant erhöhen.

Es erhöht sich das Risiko durch:

Erhöhtes Cortisol zur Fettleber, Diabetes und Magen-Darm-Erkrankungen

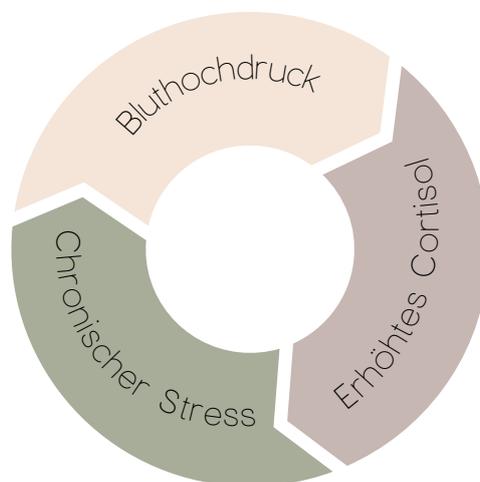
Bluthochdruck für Herzinfarkt und Schlaganfall. Es besteht eine erhöhte Sterblichkeit an kardiovaskulären Krankheiten

Chronischer Stress für verschiedene psychische Erkrankungen (Depression, Essstörung und Burnout), aber auch für Krebs und Alzheimer

Die Liste der stressbedingten Störungen ist lang.

Der Körper beeinflusst die Seele und die Seele beeinflusst den Körper. So kann eine Depression zu einer Veränderung im Immunsystem und Stoffwechsel führen, die wiederum langfristig zu einer körperlichen Erkrankung führt.

Stress ist Segen und Fluch zugleich, wie so vieles im Leben, aber definitiv ist das Maß der entscheidende Faktor. Er kann sogar negativ und positiv zugleich sein – auf der einen Seite wahnsinnig belastend und auf der anderen unglaublich motivierend, um eine Veränderung anzugehen.



Damit auch deine Gesundheit in stressigen Zeiten keinen Schaden nimmt, solltest du dir unbedingt ein paar wirksame Methoden, für Stressabbau, zulegen.

Wenn auch dein Alltag von Zeit- und Leistungsdruck bestimmt wird, solltest du ein effektives persönliches Stressmanagement haben oder spätestens jetzt entwickeln.

Nur so kannst du auch in stressigen Zeiten leistungsstark und motiviert bleiben, um weiterhin Entscheidungen mit einem klaren Kopf zu fällen.

HIER MEINE 5 TIPPS, WIE DU STRESS ABBAUEN KANNST

- ✓ Tempo herausnehmen – überdenke Deine Zeitplanung
- ✓ Öfter mal „NEIN“ sagen – setze stärker Prioritäten
- ✓ Bewegung – mache einen Spaziergang oder gehe joggen (setzt zusätzlich Glückshormone frei)
- ✓ Atemübungen, z.B. 4711 (4 Sekunden einatmen und 7 aus. Das wiederholst Du 11 Mal.)
- ✓ Meditation – hier geht's zur Meditation



Auch möchte ich dir die pflanzlichen Klassiker direkt aus der heimischen als auch der indischen Natur nicht vorenthalten. In der heimischen Natur finden wir: Hopfen, Baldrian, Melisse, Lavendel, Passionsblume und Johanniskraut

In der indischen Natur finden sogenannte „Medhya-Rasayanas“, also Gewürze und Kräuter zur mentalen Stärkung, ihren Einsatz. Diese sind bei außergewöhnlicher Stressbelastung sehr effektiv. Dazu zählen zum Beispiel: Schlafbeere (Ashwaganda), Amla-Frucht (Amalaki) oder Nabelkraut (Brahmi)

Traditionell werden diese Pflanzen (egal ob heimisch oder indisch) meist als Tee, Tinktur oder Öl eingesetzt, aber selbstverständlich erhaltet ihr diese Pflanzen auch als Pulver, Kapseln oder Dragees.

Wenn du mehr über Stressabbau erfahren möchtest, dann lade ich dich herzlich dazu ein, einen Workshop bei mir zu buchen, in dem du deine persönlichen Verhaltensmuster in Stress-Situationen erkennen lernst und deinen individuellen Stressless-Plan entwickelst.

Du lernst auch bei hoher Belastung, leistungsfähig, motiviert und gesund zu bleiben. Stress-Symptome wie z. B. Schlafstörungen, Gereiztheit und Verspannungen können reduziert werden sowie präventiv auf dein Wohlbefinden auswirken.

Nutze die Chance, es ist eine sinnvolle und nachhaltige Investition in dein Stressmanagement.

Ein Stressless-Plan hört sich für dich genau richtig an? Dann ...



Lass' uns sprechen



Gerne lade ich Euch auch dazu ein, meinen Blog-Artikel „5 Punkte, die Menschen in verantwortlichen Positionen mit einem Schnellkochtopf gemeinsam haben“ zu lesen, falls ihr das noch nicht getan habt. Ich finde es sehr passend zum Thema Stress.

Den Artikel findet ihr direkt auf der VIP-Seite unter der Gesundheits-POST!

Getränke-Tipp für April

Da es schon den ersten frischen Spinat gibt, möchte ich Euch heute nochmal ermuntern einen leckeren gesunden Spinat-Smoothie zu testen. Sie enthalten Früchte, Wasser und so viele wertvolle Inhaltsstoffe in hoher Konzentration z.B. Chlorophyll. Ein ideales Getränk nach der Detox-Zeit!

ZUTATEN

ca. 100g Spinat frisch oder TK
ca. 50g Brunnenkresse
1 Stück Staudensellerie
1 Apfel
1 Orange
1 Banane
1 Avocado
2 Clementinen
1 Zitrone
1 Stück Ingwer (ca. 3g)
ca. 700ml Wasser



ZUBEREITUNG

Alles im Hochleistungsmixer bis zur gewünschten Konsistenz ca. 30–40 Sek mixen.
Ergibt ca. 2 Liter Smoothie!

Preview...



Im nächsten Monat sind wir schon im Wonnemonat Mai und passend hierzu möchte ich mich dem Thema „**Du bist was Du isst**“ widmen. Es ist so wichtig, dass wir das richtige für uns verzehren, wir verwenden ja auch meist das beste Öl für unser Auto. Wie möchtest Du Höchstleistung bringen, wenn ich mich nur mittelmäßig ernähre?

Deine Claudia

P.S.: Ich möchte euch auch nochmals ermuntern, mir gerne eure Themenvorschläge für die Gesundheits-POST zu schicken. Gerne greife ich diese auf und mache sie zum Thema!