



Stress weg - Tipps

Patienten
Info **4**

Was ist Stress?

Jeder hat ab und zu Stress. Stress ist die natürliche Reaktion des Körpers auf Druck, Spannung oder Veränderung. Eine gewisse Dosis kann das Leben interessanter und weniger langweilig machen (Eustress). Zum Problem wird es, wenn die Anspannung belastend und zum Dauerzustand wird (Distress). Betroffene haben das Gefühl: „Ich schaffe das alles nicht mehr!“ Der Körper kommt aus dem Gleichgewicht und kann krank werden.

Stress weg - Tipps

- 1.** Einmal täglich ein Genussmittel (Zigarette, Kaffee, Schokolade etc.) gegen einen Apfel oder Kiwi tauschen: „An apple a day keeps the doctor away.“
- 2.** Einmal im Monat einen Tag lang nur Joghurt, Obst und Gemüse essen. Viel Wasser trinken.
- 3.** Einmal täglich zehn Minuten spazieren gehen, dabei nicht telefonieren oder Musikhören, die Natur genießen und träumen.
- 4.** Grundsätzlich beim Essen nicht telefonieren oder E-mails lesen. Auch nicht mit dem Fernsehen ablenken.
- 5.** Kleine Portionen essen, sich Zeit dafür nehmen, das Essen genießen und nicht im Stehen essen.
- 6.** Unbedingt auf ausreichend Flüssigkeit achten: mindestens zwei Liter Wasser täglich
- 7.** Ausreichend Schlafen! Etwa acht Stunden sind ausreichend.
- 8.** Ein zehn-Minuten-Nickerchen (nicht länger!) am Tage sorgt für schnelle Erholung.
- 9.** Soforthilfe-Atemübung: Tief durch die Nase einatmen, durch den Mund zwei Sek. ausatmen. Die Schultern dabei unten lassen.

Dr. med. Mireille Untiedt

Fachärztin für Allgemeinmedizin
Sportmedizin | Geriatrie

Bahnhofstraße 1 | 25572 St. Margarethen
Fon: 0 48 58-10 10 | Fax: 0 48 58-10 17
info@druntiedt.de | www.druntiedt.de

Sprechzeiten:

Mo., Di., Mi. + Fr.: 08-12 Uhr

Mo. + Do.: 16-18 Uhr

