FOTO ZOHRE NEMATI / UNSPLASH

REPORTAGE

RUHE *Entspannung* & SCHLAF

Entspannung und tiefer Schlaf sind Voraussetzungen für den Erhalt der Gesundheit. Ständiger Stress schwächt auf Dauer Körper und Geist. Täglich zur Ruhe zu kommen, ist genauso wichtig wie Nahrung und sollte ebenso bewusst in den Alltag integriert werden.

TEXT GABRIELE STINDL

In der Früh erholt und erfrischt aufwachen, energiegeladen und gut gelaunt den Tag verbringen und am Abend wohlig entspannt wieder zur Ruhe kommen – das fällt vielen Menschen häufig schwer. Stress, Dauerbelastungen, Ärger, unterschwellige Unruhezustände, ungelöste Ängste und Konflikte können auf Dauer zu niedrigem Energielevel, Müdigkeit, Unruhe, Abgeschlagenheit, Herzbeschwerden, Schlafstörungen, Depressionen, Panikattacken oder Schmerzen führen.

In einem gesunden Körper folgt auf Anspannung Entspannung. Was tun, wenn dieser Kreislauf aus den Fugen geraten ist oder sich verselbstständigt?

Entspannung beginnt schon tagsüber. Kurze Erholungsphasen durch tiefe, bewusste Atmung, Powernapping oder Sportarten wie Yoga oder Qi Gong sorgen dafür, den Körper im Gleichgewicht zu halten.

Um sich mental zu stärken, kann die Kraft der Gedanken genutzt werden. Eine Erinnerung an einen schönen Urlaub vermag im Körper bereits die Freisetzung von Entspannungshormonen auszulösen. Fantasiereisen, Tagträume, angenehme und erfreuliche Gedanken können bewusst in den Tagesablauf eingebaut werden. Gedankenkreisen und Sorgen dagegen sollten gezielt verbannt werden.

Eine einfache Möglichkeit, auf das Stressgeschehen Einfluss zu nehmen, ist ein bewusster, kraftvoller Ausatmungsprozess. Das kostet gerade einmal ein wenig Zeit zwischendurch und kann unbemerkt überall durchgeführt werden. Der Effekt auf Ihren Körper aber ist stark und nachhaltig. Denn der Gegenspieler der Stresshormone, der Parasympathikus, kann so viel besser seine Arbeit machen.

Zudem können zur Vorbeugung oder zur begleitenden Therapie bei Unruheproblemen und Schlafstörungen kostbare Heilpflanzen eingesetzt werden.

KURZE ERHOLUNGSPHASEN DURCH TIEFE, BEWUSSTE ATMUNG, POWERNAPPING ODER SPORTARTEN WIE YOGA ODER QI GONG SORGEN DAFÜR, DEN KÖRPER IM GLEICHGEWICHT ZU HALTEN.

GABRIELE STINDL
Mag. pharm.
Apothekerin in der Marienapotheke Perchtoldsdorf. Schwerpunkt Naturheilkunde und Ganzheitsmedizin. Herstellung von pflanzlichen Arzneimitteln, Aromatherapie, TCM-Ernährung, Hypnose

MARIENAPOTHEKE PERCHTOLDSDORF
Natürliche Heilkräfte und sanfte Medizin. Traditionelles Wissen und neueste Erkenntnisse. Liebe zum Handwerk und zu den Heilkräutern.
www.marienapotheke.at

Lavendel, Johanniskraut, Melisse, Baldrian, Rosenwurz, Hopfen, Passionsblume und Hanf unterstützen bei Angst-, Stress-, Unruhegeschehen und Stimmungstiefs und sind in Form von Kapseln, Tropfen, Tees und in aromatherapeutischen Zubereitungen verfügbar.

Lavendel hat ein sehr vielfältiges Wirkungsspektrum. Seine beruhigende und entspannende Kraft hilft, Ängste zu lösen, mit Stress besser umgehen zu können, Schlafprobleme zu bessern und Unruhegeschehen auszugleichen. In der Hautpflege bei Neurodermitis und Verbrennungen wirkt er genauso kraftvoll wie bei einem überreizten Nervensystem. Wir nutzen die wohltuenden Effekte und den feinen Duft von Lavendel in unserer aromatherapeutischen Relax-Serie. Düfte wirken auf die ältesten Teile unseres Gehirns, dort wo auch Gefühle zu Hause sind.

Viele Kinder erleben in diesem Jahr doppelte Belastungen. Sie nehmen die Sorgen und Ängste ihrer Familien zusätzlich zu ihren eigenen Gedanken wahr. Lernstress tut das Seinige, um viele Kinder in Unruhe und Schlaflosigkeit zu führen. Mit Aromatherapie, Tees, Bachblüten oder Massageölen kann sanft auf das seelische Gleichgewicht Einfluss genommen werden.

Vielleicht möchten Sie Folgendes ausprobieren: Verteilen Sie abends ein wenig Gute Nacht Kissen- und Raumspray auf Ihr Polster oder über Ihr Bett, schließen Sie die Augen und stellen Sie sich ein violett blühendes Lavendelfeld vor. Sie stehen mittendrin und warmer Wind bewegt sanft die Blüten und streift über Ihr Gesicht. Angenehmer, feiner Duft wird wahrnehmbar und Sie Hören das Summen der Bienen rundherum. Sie werden zunehmend ruhiger und entspannter und spüren eine angenehme Wärme in Ihrem Körper. Setzen Sie jetzt diese Geschichte selbst fort, malen Sie sich aus, was immer Sie gebrauchen können – Ruhe, Gesundheit, Gelassenheit, Lebensfreude, Zukunftsträume.

Entspannungsprobleme entwickeln sich oft schleichend, darum ist es empfehlenswert, sich bereits bei ersten Anzeichen Hilfe zu holen.