



NATÜRLICH

ORY

BERLIN



Entspannungsprogramm



*Nichts bringt uns auf unserem Weg
besser voran, als eine Pause.*

ELISABETH BARRETT-BROWNING

Den Körper entspannen – wieso ist das wichtig?



Auch wenn der heutige Trend gegenläufig erscheint: Was ohne Ruhephasen geschieht ist nicht von Dauer. An dem, was unserer Gesundheit gut tut, hat sich in den letzten Jahrhunderten kaum etwas geändert. Die Anforderungen von Außen allerdings schon – so sind wir mit zunehmenden Leistungsansprüchen, stetig wachsenden Aufgaben und einem knappen Zeitmanagement direkt auf der Einbahnstraße Richtung „Stress“ angekommen. Wer nicht frühzeitig lernt, sich Auszeiten zu nehmen und zur Ruhe zu kommen, wird über kurz oder lang mit Folgen für die Gesundheit rechnen müssen.

Nicht nur die Gedanken können nicht mehr aufhören zu kreisen – eine innere Anspannung macht sich breit und lässt uns nicht zu Ruhe kommen. Ein häufiger Grund hierfür ist eine Überstimulation des Sympathikus und eine fehlende Regeneration und Entspannung des Parasympathikus. Das macht sich dann vor allem nachts bemerkbar. Diese fehlende Entspannung der Nerven und der Psyche stehen oft in einem Zusammenhang mit einem Aminosäure- bzw. Neurotransmittermangel. Der Neurotransmitter Serotonin mit seiner Vorstufe, der Aminosäure Tryptophan, steht hierbei besonders im Vordergrund.

Was brauchst Du für eine erfolgreiche Entspannung?

1

Pausen

Bewusste Auszeiten sind wichtig. Lerne zwischendurch kurz innezuhalten, Dich zu strecken, zu dehnen und auf Deinen Atem zu fokussieren.

2

Gesunder Wach-Schlafrhythmus

Finde Deinen Rhythmus. In der Regel sind 7-8 Stunden Schlaf empfehlenswert. Besonders regenerativ ist die Zeit vor Mitternacht.

3

Ausgewogener Lebensstil

Ernähre Dich gesund und abwechslungsreich. Eine gute Versorgung mit Nährstoffen gibt Dir Kraft den Alltag besser zu meistern. Trinke ausreichend Wasser.

4

Entspannungstechniken

Probier Dich aus – ob Meditation, Atemübungen oder autogenes Training – finde Deine Möglichkeit runterzukommen und übe Dich täglich.

5

Bewegung

Bewege Dich. Dies kann ein Waldspaziergang, Joggen oder eine Yogastunde wie auch eine Fahrradtour oder Runde Schwimmen im See sein.

6

Rituale

Rituale sind wichtig. Finde heraus, was Dir wichtig ist und pflege es. Du kannst Tagebuch führen oder Dir Abends den Tag von der Seele schreiben.

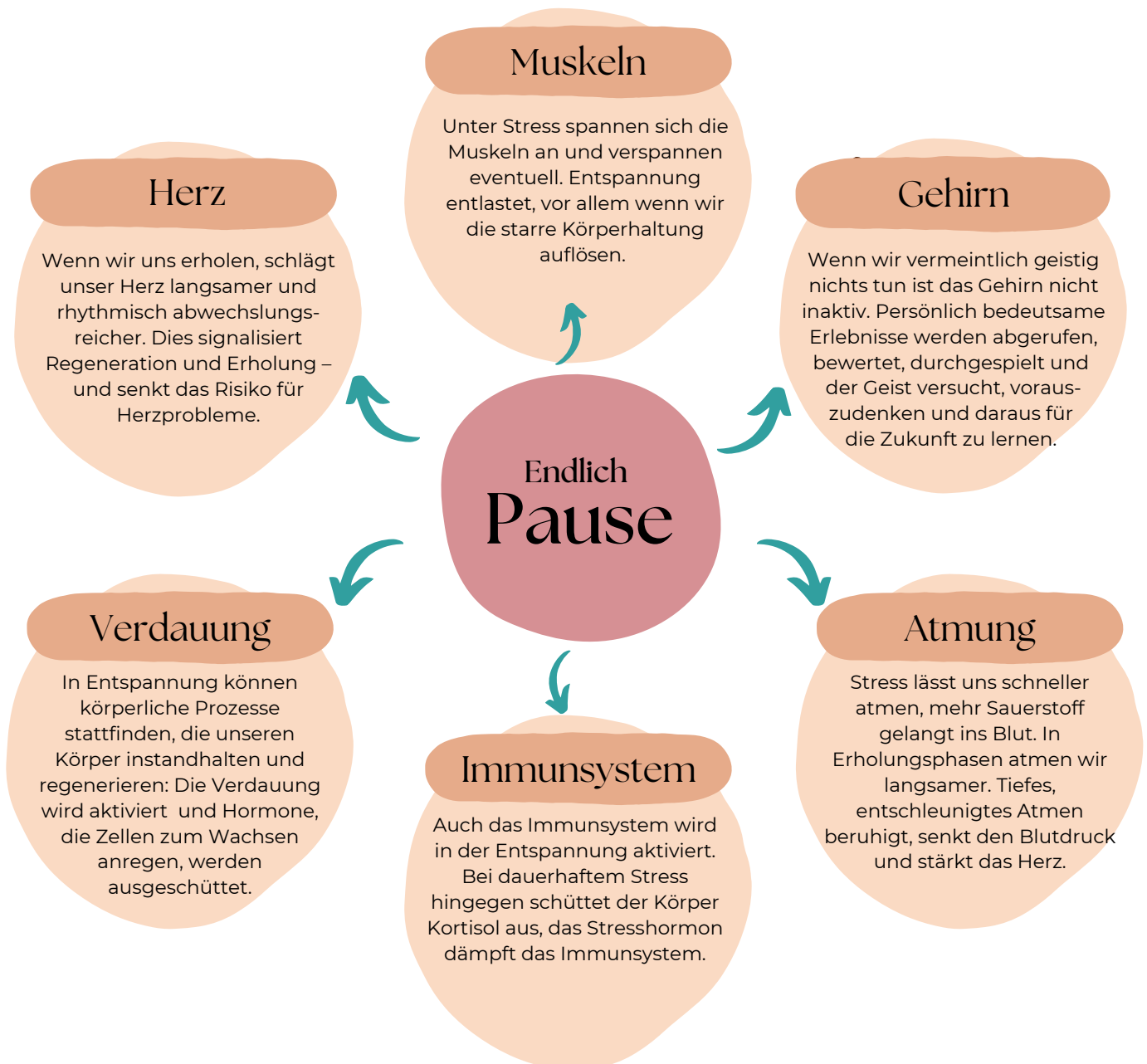


Pausen

Wer arbeitet, ist unter (An-)Spannung. Dies führt früher oder später zu Ermüdung. Die Motivation und Freude an der Arbeit nimmt ab und die Leistung sinkt. Um dem entgegenzusteuern braucht es rechtzeitig eine Pause. **Unser Leben folgt bestimmten biologischen Rhythmen.** Wenn diese aus der Balance geraten, entsteht geistige Erschöpfung – wir werden dann innerlich abwesend, starren vor uns hin und lenken uns mit dem Handy ab. Das nennt man auch „Maskierte Pausen“ – die sind aber weniger erholsam als die echten. Pausen lohnen sich, denn je höher die Anforderungen an Körper und Geist sind, desto häufiger sind echte Auszeiten nötig um Ermüdung und Erschöpfung wieder abzubauen.

- baue alle 45 Minuten eine kurze Dehn- und Streckpause ein
(dies aktiviert den Vagusnerv und führt automatisch zu etwas mehr Entspannung)
- lieber öfter kurz pausieren als einmal lange
(meist reichen schon 10–15 Minuten um Dich zu erfrischen)
- kleine Erfolgserlebnisse
(fülle Deine Pausen mit etwas, was Dir Freude macht, dies motiviert dann auch die Arbeit danach wieder aufzunehmen)

Der Effekt von Pausen auf unseren Körper



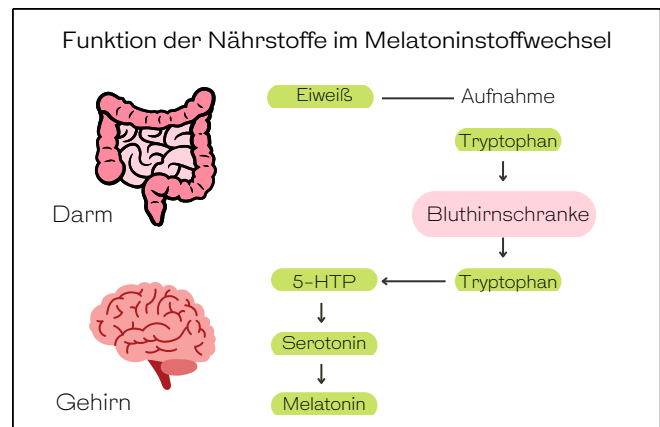
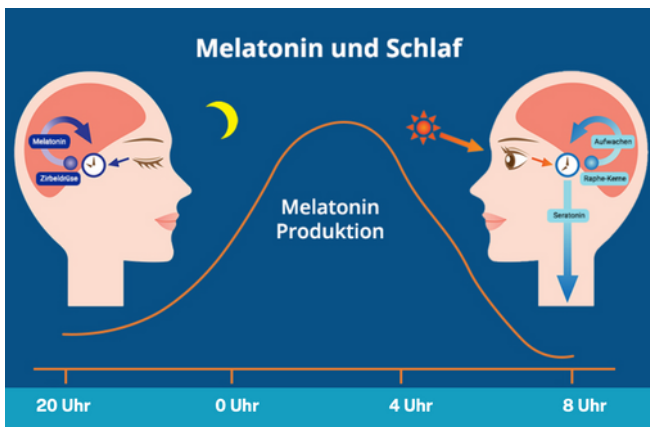


Wach-Schlaf- Rhythmus

Wenn wir unsere Wachzeit überstrapazieren, wirkt sich das recht schnell auf unseren Körper und unsere Psyche aus. Beide brauchen den Schlaf, um Energie zu tanken. Zögern wir diese Ruhe hinaus, stellen sich zahlreiche Symptome ein, mit denen uns unser Körper Erschöpfung signalisiert. So verschlechtern sich auch unsere neurokognitiven Fähigkeiten und unsere Aufmerksamkeitsspanne wird kürzer. Auch die Empfindlichkeit für laute Geräusche ist erhöht und unsere reaktionsfähigkeit ist verlangsamt. Daneben können unter Schlafmangel Krankheiten schlechter abgewehrt werden, da das Immunsystem träger wird. Auch der Heißhunger auf Fast Food kann mit wenig Schlaf zusammenhängen – Übermüdung führt dazu, dass das Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert wird und die Lust auf kalorienreiches Essen steigt.

- Kein Handy im Bett: die blauen Wellenlängen des Bildschirms hemmen die Ausschüttung von Melatonin, dem sogenannten „Schlafhormon“
- Wir sind Gewohnheitstiere: deshalb gehe immer ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett
- Esse abends leicht und nicht zu spät (auch der Darm legt abends seine Arbeit nieder – alles was bis dahin nicht verdaut wurde, bleibt bis zum nächsten Morgen liegen – und kann mitunter Gase verursachen)
- Substanzen wie Magnesium, Tryptphan, Baldrian und Hopfen können schonend helfen, abends runterzukommen und zu entspannen

Der Serotonin und Melatonin Stoffwechsel



Die moderne Schlafforschung beschäftigt sich immer mehr mit der Rolle des Botenstoff Melatonins, der unseren Tag-Nacht-Rhythmus reguliert. Melatonin wird größtenteils im Zwischenhirn durch Umwandlung von Serotonin hergestellt. Allerdings wird seine Produktion durch Licht gehemmt.

Erst wenn es dunkel wird, beginnt der Körper, Serotonin in Melatonin umzuwandeln. Steigt der Melatoninspiegel im Blut an, richtet sich unser Körper darauf ein, zu schlafen. Das bedeutet, dass zum Beispiel die Körperkern-temperatur und der Blutdruck gesenkt und der Energieverbrauch herabgesetzt werden.

Der Körper kann Melatonin über mehrere Zwischenschritte selbst herstellen. Dazu wird die Aminosäure Tryptophan als Baustein benötigt, sowie zusätzlich Vitamin B3, B6 und Magnesium.



Ausgewogener Lebensstil

Ernährung und Entspannung hängen zusammen. Die Effekte der Ernährung gehen so weit, dass sogar Depressionen dadurch beeinflusst werden können. Wer richtig isst und trinkt, geht entspannter durch den Tag und kann auch besser schlafen. Viele Substanzen, die in unseren Nahrungsmitteln vorkommen, nehmen darauf Einfluss.

Ein wichtiger Aspekt ist die Regelmäßigkeit, um den gesamten Organismus kontinuierlich mit allen Nährstoffen zu versorgen. Oft stehen jedoch zu viel Zucker, gesättigte Fettsäuren und Alkohol auf dem Speiseplan – statt Ballast- und Vitalstoffen – mit der Folge, dass ca. 50% der Menschen übergewichtig sind. Dies führt jedoch zu extremen Stresszuständen im Körper, da die Fettzelle eine Reihe von Botenstoffen produziert, die Entzündungen und Stress erzeugen, was wiederum die Ausschüttung von Cortisol fördert.

- regelmäßig 3 sättigende Mahlzeiten, langsam Essen!
- kein permanentes Snacken (lege zwischen den Mahlzeiten mind. 3h Pause ein, so dass Deine Bauchspeicheldrüse sich erholen kann)
- ausgewogen, vitaminreich und biologisch: Pestizide belasten unseren Körper zusätzlich!
- trinke 1,5-2l Wasser: am Besten gefiltertes Wasser, denn dieses ist weniger gesättigt und hat die Kapazität, Schadstoffe aufzunehmen und auszuscheiden



Entspannungs- Techniken

Stress ist vorerst eine natürliche Reaktion unseres Körpers, in der Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet werden. Diese Stoffe setzen Energiereserven frei, um uns auf das Kommende vorzubereiten. **Aber: früher folgte auf eine Stresssituation meist körperliche Bewegung, um die Stresshormone wieder abzubauen.** Heute bleibt diese meist aus, was zur Folge hat, dass unser Blutdruck und Puls erhöht bleibt sowie Verdauung und Stoffwechsel durcheinander geraten.

Daher ist es wichtig **regelmäßig Stress abzubauen!** Eine kleine Auszeit – und sei es nur wenige Minuten täglich – kann dazu beitragen. Die kurze Entspannung zwischendurch beseitigt zwar nicht die Ursache von Ärger, Termindruck und Kummer. Sie hilft aber, Abstand zu bekommen – und gibt dem Körper die Gelegenheit, sich zu regulieren und regenerieren.

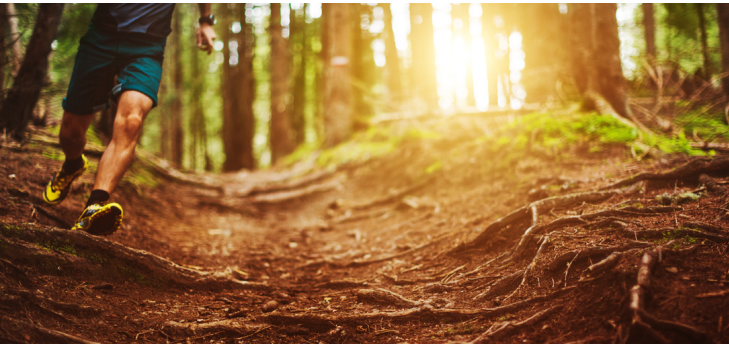
- Finde eine Yoga-Gruppe oder suche Dir einen Online-Kurs (gemeinsam ist die Motivation und Freude um ein vielfaches höher)
- Autogenes Training: Mit Hilfe von Autosuggestion kannst Du Deinen Körper trainieren, sich zu entspannen
- Schüttel Dich: Wer es lieber mag sich zu bewegen, der kann sich auch zu schneller Musik für 10 Minuten den Ballast von der Seele schütteln
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen: diese Übung eignet sich besonders für Menschen, denen es schwerfällt sich zu entspannen



Bewegung

Bewegung ist eine der wirksamsten Aktionen gegen Stress. Druck und Aktivitätsdrang können sich abreagieren und Stresshormone abgebaut sowie Glücksbotenstoffe freigesetzt werden. Bewegung versorgt den Körper mit Sauerstoff und spendet ihm Energie. Ob Fahrradfahren, Jogging, Schwimmen oder Tanzen – es gibt viele Aktivitäten, die sich zum Stressabbau eignen. Wichtig ist, dass das, was Du tust einer bestimmten Regelmäßigkeit folgt. Gehe es lieber etwas moderater an, als Dich einmalig auszupeinern! Die Empfehlung liegt bei mind. 30 Minuten Ausdauertraining – und das alle 2–3 Tage, so dass Dein Herzschlag sich erhöht und Du ins Schwitzen kommst. Ein anschließender Saunabesuch ist übrigens ein Extraplus: nicht nur kommen Entschlackungsprozesse in Gang – die Wärme wirkt sich zudem wohltuend auf Muskeln und Verspannungen aus.

- mindestens 2–3 x Woche ein moderates Ausdauertraining für ca. 30 Minuten (Joggen, Schwimmen, Reiten, Fahrrad fahren)
- Nordic Walking: Du gehst gerne spazieren? Dann schnappe Dir einen guten Freund und los gehts...
- Training mit dem eigenen Körpergewicht: ist im Vergleich zu manchem Gerät einen bedeutenden Vorteil, da hier nicht einzelne Muskeln trainiert werden, sondern der gesamte Körper
- Zumba, Volleyball & Co.: suche Dir eine Gruppe in der Nähe – es ist viel motiverender sich in einer Gruppe auszupeinern




Rituale

Entspannen. Einfacher gesagt als getan? Es lohnt sich jedoch, diesem Ziel nachzugehen, denn wenn wir uns entspannen, schaffen wir Platz für Glück in unserem Leben. Dabei kann es sich um ein neues Hobby handeln oder aber um kleine tägliche Rituale, die zur Routine in Deinem Leben werden. Denn: führt man alltägliche Dinge bewusst aus, steigert dies unsere Stabilität – und das ist sowohl für unsere Seele als auch für unseren Körper wichtig. Wir werden „geerdet“ und entschleunigen vom stressigen Alltag.

Es braucht ca 21 Tage, bis wir uns eine neue Gewohnheit angeeignet haben. Auch hier ist Regelmäßigkeit von großer Wichtigkeit. Oft beginnen wir etwas für uns zu tun, wenn es uns schlecht geht – und beenden es, sobald wir wieder besser drauf sind. Der Effekt ist aber nur halb so groß. Besser ist es zu starten, wenn es uns gut geht, um dann für eine Herausforderung gewappnet zu sein.

- Baue kleine Achtsamkeitsübungen in Deinen Tag ein (schärfe Deinen Blick auf Details – selbst für scheinbar Profanes. Du kannst auch achtsam eine Rosine essen – mit allen Sinnen)
- Schau Dir einen Sonnenuntergang an – diese Art von Naturspektakel vermittelt uns ein Gefühl, dass die Zeit länger erscheinen lässt und unser Wohlbefinden verbessert
- Entpflichte Dich: abendliches Einschlafen ist oft von Sorgen und Grübeleien geprägt. Schreibe Deine Themen unter: „Ist das JETZT wichtig?“ auf – in den meisten Fällen ist die Antwort: Nein!



*„Kümmere dich um
deinen Körper. Es ist der
einzige Ort, den du zum
Leben hast.“*

Du brauchst Unterstützung oder Beratung auf Deinem Weg?

Du hast Fragen zum Thema Entspannung?

Dann zögere nicht, Dich bei uns zu melden!

Wir sind für Dich da!

Entweder telefonisch (030 55275010)

oder per Mail:

contact@ory-berlin.de