



Freizeitpower – mit eigener Kraft gegen das Ausbrennen

BURN-OUT wird oft ausschließlich in Zusammenhang mit dem Beruf gesehen. Ein entscheidender Faktor ist aber auch die Qualität der Freizeitgestaltung und Lebensführung. Hierfür können wir von unseren physiologischen Grundbedürfnissen ausgehen: Atmen, Essen und Trinken, Bewegung und Schlafen.

UNSER GESUNDER KÖRPER ist so konzipiert, dass er sich rasch regeneriert. Dazu bedarf es meist nur der bewussten Wahrnehmung unserer Körperfunktionen.

STRESS UND ATMEN

Unser Atem ist mit unserem körperlichen und seelischen Gleichgewicht unmittelbar verknüpft. Im Stress atmen wir flach und hektisch, meinen zu wenig Luft zu bekommen. Dabei atmen wir so schlecht aus, dass gar keine neue Luft mehr in unsere Lungen kann. Probieren Sie doch einmal Folgendes, am besten jetzt gleich:

Atmen Sie eine Minute ruhig ein und aus. Zählen Sie dabei etwa im Sekundentakt jeweils beim Einatmen und Ausatmen bis 5 und machen Sie eine kurze Pause am Ende des Ausatmens. Dies ist die einfachste Möglichkeit, den Vagotonus und damit die Entspannung im vegetativen Nervensystem zu aktivieren.

STRESS UND ERNÄHRUNG

Während „Stresshungerer“ bei starker Belastung keinen Bissen hinunterbekommen, beruhigen und belohnen sich „Stressesser“ mit Nahrung. Besonders häufig greifen Stressesser zu sehr fettreichen, zucker- und salzhaltigen Lebensmitteln. Neben dem gelerten Verhalten ist auch der erhöhte Spiegel des Stresshormons Cortisol ein Grund für dieses Essverhalten. Dieser lässt vermehrt zu Essen greifen.

Durch genussvolles, bewusstes Essen können innere Signale wie Sättigung wieder wahrgenommen werden. Hilfreich ist ein langsames Ändern der Essgewohnheiten. Viele Kalorien können mit dem Griff zu kalorienarmen, nährstoffreichen Lebensmitteln wie Obst und

Gemüse eingespart werden. Dadurch vermeidet man das Risiko, dass Stressessen dick macht.

Doch Essen ist nicht nur Kalorienaufnahme, sondern auch Genuss, Ritual und Rhythmusgeber. Nach dem Essen steigt der Vagotonus, der Organismus ist im „Erholungsmodus“. Der Rhythmus des Essens ist auch ein Taktgeber für den Organismus: Gerade die Mittagspause mit warmem, aber leichtem Essen hilft, nach einem stressreichen Vormittag den Sympathikotonus wieder vorübergehend abzusenken. So haben Sie auch am Nachmittag genügend Energie. Schweres Essen und vor allem Alkohol am Abend lassen übrigens den Sympathikotonus in der Nacht ansteigen und versetzen den Körper gerade in dieser zentralen Ruhephase in einen Stresszustand!

STRESS UND BEWEGUNG

Bewegung ist die beste Form der Stressbewältigung. Ausdauerbelastung kann Stressreaktionen nachhaltig abbauen und vor allem präventiv wirken. Zusätzlich wird das Immunsystem gestärkt, das bei Stress oft stark in Mitleidenschaft gezogen wird. Die Wahl der Sportart ist sehr individuell. Generell sollte nur darauf geachtet werden, dass eine Sportart gewählt wird, die das Herz-Kreislauf-System anregt, z.B. Jogging, Radfahren, Fußball, Inlineskaten oder Schwimmen aber auch ein ausgiebiger Spaziergang. Regelmäßige sportliche Betätigung hat durch die damit einhergehende Ausschüttung von Endorphinen, Serotonin und Dopamin eine nachgewiesene antidepressive Wirkung. Das oberste Prinzip lautet auf jeden Fall Spaß an der Bewegung und Augenmaß. Das Erbringen von Höchstleistungen und Konkurrenzdruck sind nicht zur Stressverringerung geeignet, sondern verschärfen die Situation noch.

Dem Schlaf wird in unserer Serie eine eigene Folge gewidmet sein.

Buchvorstellung

Stressfood

Mit der richtigen Ernährung reagiert man nicht nur gelassener auf Stress, sondern beugt auch Stressattacken vor und verbessert die Stimmung. Der neue Ratgeber von Dr. Ingrid Kiefer und Dr. Wolfgang Lalouschek zeigt, welche Lebensmittel für mehr Gelassenheit sorgen.



Univ.-Prof. Dr. WOLFGANG LALOUSCHEK, MSc
Neurologe und systemischer Coach, Mediziner und Biologe; Geschäftsführer des Beratungsinstituts Medical Coaching und Med. Leiter des Gesundheitszentrums „The Tree“ in Wien. www.medical-coaching.at; www.thetree.at



THOMAS J. NAGY, MSc
Systemischer Coach, Unternehmensberater und Fachbuchautor; Schwerpunkte: Burn-out-Prävention, Trauer-Gesprächsbegleitung und Autogenese. www.trauerweile.at; www.meisterklasse.at



Kontakt zu den Autoren: www.enneagon.at; info@enneagon.at

© Martina Draper – Photography (2)