

Stress lass nach!

Aufgaben denen wir uns nicht gewachsen fühlen, Überforderung im Job, Krisenbewältigung in privaten und beruflichen Beziehungen, Hilflosigkeit gegenüber festgefahrenen Tatsachen des alltäglichen Lebens, chronischer Zeitmangel...sind Dinge die uns stressen.

Typische Alarmsignale für krankmachenden Stress sind: Schlafprobleme, schlechte Laune, Unkonzentriertheit, Leistungstiefs, Unausgeglichenheit, Bauchschmerzen, Unwohlsein



Was kann ich gegen Stress tun?



• **Prioritäten setzen** – Machen sie sich täglich eine To-do-Liste. Reihen sie in dieser Liste die Dinge von sehr wichtig, weniger wichtig bis unwichtig. Das Unwichtige erst erledigen wenn das Wichtige abgeschlossen ist.

• **Hilfe annehmen** – Keiner kann/muss alles selber machen. Fordern sie Unterstützung von Personen ihrer Umgebung (Nachbarn, Partner, Kindern, Kollegen...)oder geben sie Aufgaben einfach an diese Personen ab.



• **„Nein“ sagen** – Überlegen sie ob sie bei bestimmten Aufgaben „Nein“ sagen möchten und können.

• **Unvorhersehbare Ereignisse** – wenn die Zeit zu eng geplant wird ist es sehr wahrscheinlich, dass ihr Zeitplan durch unvorhersehbare Ereignisse umgeworfen wird und Hektik und Zeitnot entsteht! Von vorneherein mehr Luft einplanen!

• **Nehmen sie sich Auszeiten** – kleine und größere. Einige Minuten zwischendurch, Mittagspause im Park, nehmen sie sich Zeit für sich alleine oder ihre Hobbys.



Entspannung im Alltag – Für jeden Menschen ist etwas anderes entspannend. Wichtig ist es für jeden herauszufinden, was ihm gut tut z.B. ein Bad, ein Saunagang, ein Spaziergang, Musik hören, spezielle Entspannungstechniken (Yoga, Meditation...)juvm.



Sport als Ausgleich! Ein trainierter Körper ist leistungsfähiger und der Geist unempfindlicher gegen Stress!

Wer viel Stress hat, muss essen wie ein Ausdauersportler. Entscheidend sind dabei die Anteile der Nahrungsmittelbestandteile: Getreideerzeugnisse (Brot, Reis, Nudeln) sowie Gemüse, Kartoffeln und Obst sollten mit ca. zwei Drittel den Löwenanteil der Ernährung darstellen.

WICHTIG – ESSEN UND GENIESSEN SIE BEWUSST!



Anspannen - Halten - Loslassen - Nachspüren

• Die rechte Hand zur Faust ballen. Muskeln der rechten Hand und des Unterarmes anspannen. Spannung halten. Locker lassen und die Entspannung spüren. Genauso mit der linken Hand.



• Schulterblätter zusammenziehen und das Brustbein nach vorne schieben. Spannung halten. Locker lassen und die Entspannung spüren.

• Den rechten Fuß Richtig Schienbein ziehen. Spannung halten. Locker lassen und die Entspannung spüren. Genauso mit dem linken Fuß verfahren.



• Die Augenlider zusammenkniffen und die Augäpfel dabei hin und her rollen. Anschließend die Augenmuskel wieder entspannen.



• Den Bauch einziehen und mit dem Rücken sanft nach hinten drücken. Loslassen und die Entspannung spüren.

Stress ausschütteln

• Hinstellen, Beine hüftbreit, Arme locker hängen lassen. Die Hände ganz leicht und locker schütteln, die Schüttelteil steigern und in Unter- und Oberarm fortsetzen. Dann wieder langsamer werden und die Beine dazu nehmen, zuerst den rechten Fuß dann den linken Fuß ausschütteln. Zuletzt den ganzen Körper schütteln. Ärger, Stress und negative Gedanken von sich abschütteln.





Reisfleisch vom Hühnchen

ca. 395 kcal/Portion

Menge	Mass	Zutat - für 2 Portionen
250	Gramm	Reis/Dinkelreis oder Kochdinkel (Naturkostladen)
400	Milliliter	Hühnersuppe
1	Stück	Hühnerbrust
1/2	Stück	Zwiebel
1	Esslöffel	Paprika
1	Esslöffel	Öl
1	Schub	Essig
1	Esslöffel	Tomatenmark
1	Stück	Lorbeerblatt
1	Prise	Majoran
1	Esslöffel	Petersilie und Schnittlauch
1	Prise	Chilli/Scharfmachergewürz (Naturkostladen)

Zubereitung

1. Zwiebel fein hacken und in etwas Öl andünsten.
2. Topf vom Herd nehmen, Paprikapulver einrühren und mit Essig ablöschen.
3. Mit Hühnersuppe aufgießen und den Reis/Dinkelreis dazugeben. Mengenverhältnis Suppe zu Reis/Dinkelreis nach Packungsangabe (ca. 2 Teile Suppe und 1 Teil Reis/Dinkelreis)
4. Hühnerbrust in ca. 1 cm große Würfel schneiden und dazugeben.
5. Gewürze und Kräuter in den Topf geben, das Tomatenmark ebenso.
6. Zugedeckt auf kleiner Stufe köcheln, bis der Reis /Dinkelreis gekocht ist.
7. Das Reisfleisch mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Ein wenig frischen Parmesan reiben und servieren.

Rund um G'sund
Laturato Gesundheitsförderung

Newsletter

November 2009



Gesundheitsförderung
Laturato Group
Schrannengasse 4
5020 Salzburg
Angelika Walchhofer
Gesundheitsbegleiter
0043/662/88 46 66-18
a.walchhofer@laturato.at

- Stress
- Entspannungsübungen

