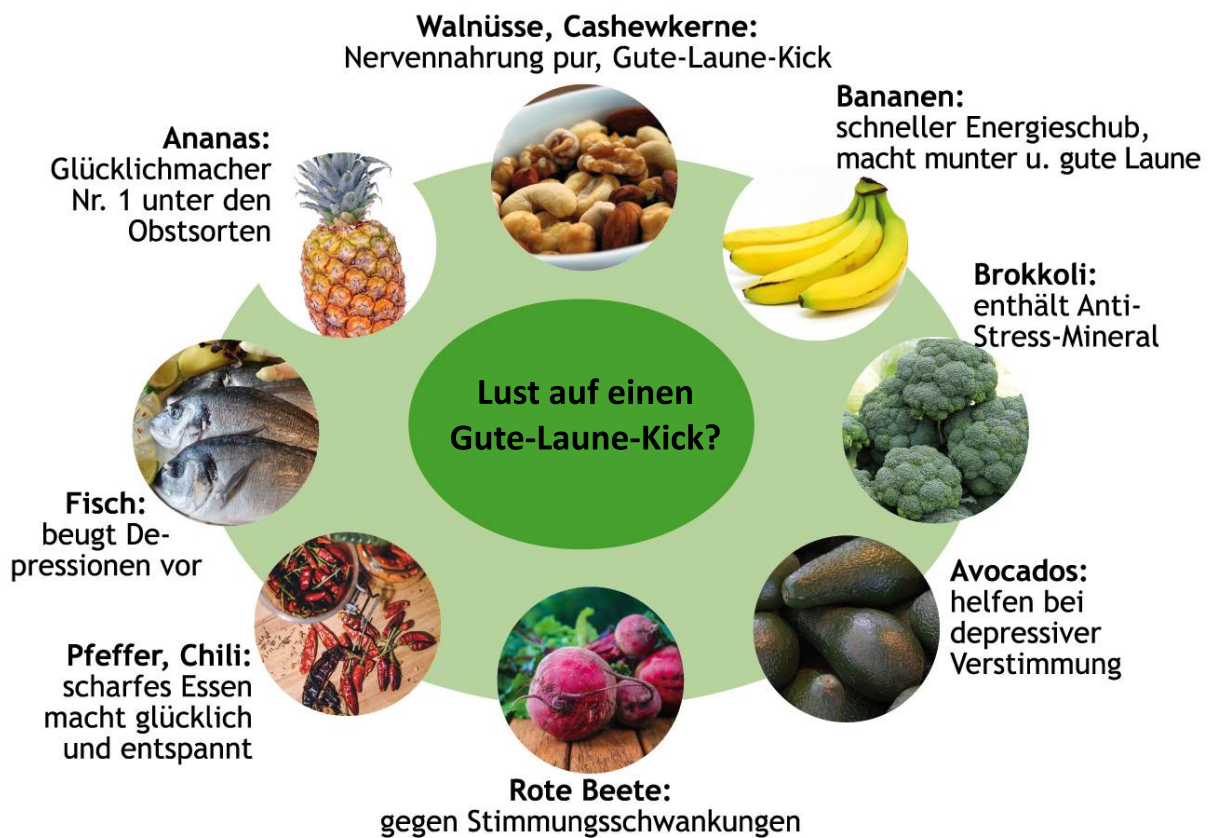


# Mitmach-Seiten

## Mai - Thema 1: Glücksgefühle essen

Es muss nicht immer Schokolade sein...

8 Nahrungsmittel, die glücklich machen, da sie das Glückshormon Serotonin enthalten bzw. reich an der Aminosäure Tryptophan sind (die im Gehirn in das Glückshormon umgewandelt wird.)



Auch das Spurenelement Selen hebt die Stimmung und beugt Depressionen vor.

Besonders viel enthalten in:

- Steinpilze  Vollkornreis, Weizenkleie, Haferflocken  Garnelen  Paranüsse  Eier

### Mitmachen:

Probieren Sie es einmal für 1 Woche aus und wählen Sie jeden Tag einen „Glücksmacher“ (auch an mehreren Tagen denselben).

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

# Mitmach-Seiten

## Mai - Thema 2: Entspannung pur

Gerade in Zeiten von Stress, Anspannung und Ängsten ist es wichtig, das "System" immer wieder einmal runterzufahren, Körper und Geist zu entspannen und damit innerlich ruhig zu werden.



### 1. Vollbad genießen

Was gibt es Entspannenderes als **ein Bad in der Wanne**. Im warmen Wasser lockern sich Verspannungen, der Puls geht runter, der Atem wird tiefer. Besonders mit speziellen Badezusätzen kann man das wohlige Gefühl verstärken.

Besonders wohltuend wirkt ein Schaumbad in der Kombi mit **ätherischen Ölen** bzw. duftenden Badezusätzen, z.B.:

- Vanillearoma setzt im Körper nachgewiesene Glückshormone frei
- Wildrose oder Lavendel machen gelassen
- Grapefruit oder Ingwer vitalisieren
- Rosmarin wirkt anregend und belebend

Selbst die **Farbe im Badewasser** soll die Psyche beeinflussen: Orange spendet Energie, Gelb Wärme, Grün vermittelt Harmonie und Blau sorgt für Entspannung.

Nach 15 bis 20 Min. ist es an der Zeit, wieder aus der Wanne zu steigen. Sonst schrumpelt die Haut und trocknet aus.

### 2. Blitz-Entspannung

Vor dem Baden laden wir noch zu einer Entspannungsübung ein.

Diese lässt sich jederzeit zwischendurch im Liegen, Sitzen wie auch im Stehen durchführen.

- Atme einige Male tief durch.
- Spanne dann Deinen Körper an - alle Körperpartien (Arme, Beine, Bauch, Schultern, Gesicht), alle Muskeln. Steigere diese Spannung, soweit es Dir möglich ist.
- Halte diese Körperspannung etwa 30 Sekunden lang.
- Dann ENTspanne Deinen Körper.
- Die gleiche Abfolge noch 2x ausführen. Abschließend wieder mehrmals tief durchatmen.

Diese Wechselwirkung von Spannung und Entspannung der Muskelpartien bewirkt eine wohlige Wärme und ein angenehmes Schweregefühl im Körper.

Mit dieser Blitz-Entspannungsübung kannst Du innerhalb kürzester Zeit Ruhe und neue Energie tanken.

### 3. Weitere Entspannungsübungen

Auch **Atem- und Imaginationsübungen** sind hervorragend zur Entspannung und damit zum Stressabbau und Gewinnung neuer Energien geeignet.



#### Übung 1: „Zwei Minuten“

Der Name sagt schon alles: Diese Übung lässt Sie in zwei Minuten „runterkommen“ und bremst stressige Gedanken aus.

- Halten Sie Ihre Hände vor die Augen, so dass kein Licht mehr eindringen kann. Öffnen Sie die Augen weit und blicken Sie eine Zeit ins Dunkle.
- Dann schließen Sie die Augen. Atmen Sie 5x tief ein und aus, so dass sich der Bauch wölbt und senkt.
- Holen Sie eine schöne Erinnerung in Ihre Gedanken. Das können Bilder vom letzten Urlaub oder andere positive Erlebnisse sein.
- Bleiben Sie bei den positiven Gedanken und ziehen Sie nun Grimassen hinter Ihren Händen - kräftig, übertrieben - trauen Sie sich, es sieht Sie keiner! Durch diese „Gesichtsmuskelübung“ werden verspannte Gesichtsmuskelpartien entspannt. Diese Lockerung bewirkt auch einen positiven Effekt auf den restlichen Körper.
- Noch einmal tief ein- und austatmen und dann langsam die Augen öffnen.

#### Übung 2: Atemzüge zählen

Bei dieser Übung geht es nicht darum, einen Rekord aufzustellen. Viel mehr geht es um das gleichmäßige rhythmische Atmen. Versuchen Sie sich langsam zu steigern. Von Sitzung zu Sitzung. Aber immer darauf achten, dass es zu keiner Anstrengung führt. Denn Sie wollen ja nicht An-, sondern Entspannung erreichen.

*Das Einatmen sollte durch die Nase erfolgen, das Ausatmen durch den Mund.*

- Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen. Beispielsweise fünf Sekunden ein- und fünf Sekunden lang ausatmen.
- Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass Sie einen wohltuenden Duft aufsaugen, der dann Ihren ganzen Körper durchströmt. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, atmen Sie tief in den Bauch hinein und nehmen Sie diese Atmung bewusst wahr. Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, wie Sie in eine Pustelblume pusten.

#### Übung 3: Länger ausatmen

Atmen Sie etwa doppelt so lange **aus** wie ein. Wenn Sie beispielsweise fünf Sekunden lang einatmen, versuchen Sie dann, Ihre Ausatmung zehn Sekunden in die Länge zu ziehen. Einfach bewusst ganz langsam ausatmen.

***Diese beiden Übungen eignen sich auch sehr gut abends bei Einschlafproblemen!***

*Mitmachen:*

**Nimm Dir Zeit für ein entspannendes Bad - und probiere doch einfach mal die eine oder andere Übung aus.**

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.