

Lust AUF GESUNDES LEBEN!

# Wir lassen uns nicht STRESSSEN

Welche natürlichen Mittel mit 50, 60, 70 am besten helfen

GROSSES  
GESUNDHEITS-  
SPEZIAL  
50+

**Entspannungs-Insel**  
Sich einfach mal in einen Sessel fallen lassen und nichts tun – das tut gut. Bei RTL-Moderatorin Birgit Schrowange (58) kommt das aber nur ganz selten vor



**Pudelwohl** Birgit Schrowange kann am besten beim Spaziergang mit Malteser-Hündin Divina abschalten

Nicht nur bekannte Moderatorinnen wie Birgit Schrowange leiden unter Hektik. Lesen Sie, was gegen Alltagstrubel hilft

**W**enn Birgit Schrowange (58) montags um 22.15 Uhr in die Kamera der RTL-Sendung „Extra“ lächelt, hat die Moderatorin schon einen 15-stündigen Arbeitstag hinter sich: Sie steht früh mit Sohn Laurin (17) auf, der in die Schule muss, anschließend wartet die Redaktionsarbeit. Außerdem engagiert sie sich u. a. für das Kinderhilfswerk Arche und arbeitet als Model für die Modekette Adler. „Wenn ich zu viele Termine auf einmal habe und etwas Unvorhergesehenes passiert, z. B. mein Sohn wird krank, komme ich in Stress“, sagt die alleinerziehende Mutter. Da geht es ihr wie 60 Prozent der Deutschen. Die folgenden Strategien helfen, Stress-Ursachen zu erkennen und zu vermeiden.

**Auf den Körper hören:** Stress hat schnell körperliche Auswirkungen. So werden etwa 70 Prozent aller Rückenschmerzen von psychisch bedingten Verspannungen verursacht. Natürlich empfiehlt es sich,

Beschwerden zunächst von einem Arzt abklären zu lassen. Findet er aber keine Schädigung an Wirbelsäule oder Bandscheiben, sollte man nach einer Stress-Ursache suchen.

**Im Bio-Rhythmus leben:** Manche Menschen sind frühmorgens, andere spätabends aktiv. Wer wichtige Aufgaben auf einen Zeitpunkt am Tag legt, an dem er fit ist, gerät weniger schnell unter

Druck. So können Frühaufsteher morgens, Langschläfer abends z. B. Sport treiben. Achten Sie auch auf genug Schlaf – am besten sieben bis acht Stunden. Unterstützend helfen pflanzliche Mittel, z. B. mit Passionsblume (Apotheke).

**Miteinander reden:** Wenn unausgesprochene Wünsche oder Probleme lange schwelen, egal ob im Beruf oder in der Partnerschaft, leiden Körper und Seele. Daher ist es wichtig, miteinander zu sprechen! Bei Spannungen im Job sollte man sich fragen, warum sie entstehen – wer die Ursache kennt, kann Konflikte besser vermeiden.

**Geräte ausschalten:** Durch Whatsapp, Facebook und Co stehen wir untermenschlich ständig unter Druck, auf Nachrichten sofort reagieren zu müssen, selbst wenn diese eigentlich belanglos sind. Daher sollte man Tablet und Smartphone ab und zu mal unbeachtet in der Ecke liegen lassen. Auch auf TV öfter verzichten, denn es überreizt schnell. Lieber ein Buch lesen.



**Passionsblume**  
Die Inhaltsstoffe in der Pflanze beruhigen. Ideal als sanftes Schlafmittel

**Inseln schaffen:** Wer durch den Tag hetzt, leidet schnell unter Stress. Jeder sollte sich Zeit für Entspannungs-Momente gönnen. Birgit Schrowange verrät hier, was sie wieder ins Lot bringt: „Ein schönes Bad, laut italienische Opernarien hören und anschließend ein langer Spaziergang mit meiner Malteser-Hündin Divina.“ ♦

**Prof. Michael Stimpel**  
Coach und Ärztlicher Psychotherapeut in eigener Praxis in Düsseldorf  
Frage an den Experten: Wie kann man den Tag stressfrei organisieren?



„Oft entsteht eine Belastung durch Unzufriedenheit: Das Freizeitangebot ist groß, aber Zeit und Geld fehlen. Die Arbeit erscheint damit als notwendiges Übel. Steigen die Anforderungen im Beruf noch, verstärkt das den Stress. Gerade der Alltag sollte daher so entspannt wie möglich gestaltet werden. Also für wichtige Termine ausreichend Zeit einplanen. Auf eine gesunde Ernährung mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten in der Mittagspause achten. Hilfreich ist es auch, einen Minuten-Schlaf einzubauen, dieser entspannt und mobilisiert. Alternativ sorgen Fantasiereisen für die Entspannung zwischendurch. Dazu fünf Minuten die Augen schließen und sich an eine Stelle träumen, an der man sich behütet und geborgen fühlt. Das kann ein Garten, der Lieblings-Strand oder ein erfundener Ort sein.“

Mehr Infos und Downloads zum Thema jetzt auf

[mylife.de](http://mylife.de)

Die neue große Health-Plattform für Deutschland

**Tipp: Innere Stressoren stoppen**  
Oft bringen wir uns selbst unter Druck, etwa, wenn wir zu viele und zu hohe Erwartungen an uns selbst haben und nicht Nein sagen können. Wer Probleme hat, aus den Verhaltensmustern auszubrechen, kann Hilfe bei einem Coach suchen. Auch eine Psychotherapie ist erfolgreich (Kasse zahlt bei Burn-out-Gefahr).

LUST AUF MEHR  
03/2017

FOTOS: