Die 7 besten Tricks

Entspannt durch die Vorweihnachtszeit

Knipsen Sie

DR. MED. ANDREAS HAGEMANN
Psychiater, Psychotherapeut, ärztl. Direktor der Röher Parkklinik, Eschweiler

Der Advent ist bei den meisten angefüllt mit so vielen Erledigungen – und zusätzlichem Stress. Um Ihre **innere Balance** zu erhalten, sollten Sie daher rechtzeitig gegensteuern

Eigentlich sollten sich nun, wo sich das Jahr dem Ende zuneigt, Stille und Besinnlichkeit einstellen. Stattdessen geht der Stress erst richtig los. „Die Vorweihnachtszeit setzt viele Menschen unter Druck. Neben zunehmenden beruflichen Terminen zum Jahresende müssen Geschenke gekauft, das Fest vorbereitet, Familienbesuche und Abläufe der Feiertage geplant werden“, so Dr. Andreas Hagemann, ärztlicher Direktor der Röher Parkklinik. „Viele wünschen sich perfekte Weihnachten – und geraten durch ihren Perfektionismus und eine überzogene Erwartungshaltung in eine Stressfalle.“ Um dagegen anzugehen, wirken schon kleine Auszeiten wahre Wunder. „Bereits eine Viertelstunde täglich ‚abgezwackt‘ für die eigenen Bedürfnisse, hilft zu entspannen und dem Weihnachtsstress mental entgegenzusteuern“, weiß der Psychotherapeut. Hier 12 einfache Anti-Stress-Tricks:

1 STOPPTASTE DRÜCKEN: ALLE 90 BIS 120 MINUTEN

Generell sollte man Körper und Geist alle 90 bis 120 Minuten eine kleine Pause gönnen, um leistungsfähig zu bleiben. Die braucht er, um wieder neu aufzuladen. Wer das ständig ignoriert, braucht

den Stress einfach aus.

Zeit freischaufeln – so klappt's

AUFGABEN PLANEN Wer viel um die Ohren hat, sollte sich seine Zeit einteilen. „Hilfreich ist es, sich einen Plan mit allen Erledigungen zu machen und diese dann in Ruhe anzugehen. Aber nicht gerade an besonders hektischen Samstagen", rät Dr. Hagemann. Legen Sie eine Geschenkeliste an und besorgen Sie die Präsente jetzt, wenn es noch keine Warteschlangen gibt. Pfeifen Sie auf Perfektionismus, haben Sie keine Scheu, Aufgaben zu delegieren. Und falls Sie privat ständig mit dem Smartphone zugange sind: Gönnen Sie sich auch hier Auszeiten, das entstresst.

FÜR DIE SINNE
Schon der Anblick der Blüten beruhigt – und der aromatische Lavendelduft erst recht

ROHER PARKKLINIK

sich über Erschöpfung und Gereiztheit nicht zu wundern. Nehmen Sie sich diese Zeit – und wenn Sie nur kurz aus dem Fenster sehen. Und achten Sie nachts auf genügend Schlaf, um wieder runterzukommen – so wie Jessica Alba.

2 REIN PFLANZLICHER RUHESTIFTER: LAVENDELÖL

Als das Beruhigungsmittel der Natur gilt Lavendel. Seine ätherischen Öle können die Stresswahrnehmung reduzieren und ein aufgewühltes Gemüt besänftigen. Lavendelöl enthält bis zu 160 Substanzen wie Linalool und Linalylacetat, die unsere Nerven beruhigen. Praktisch: Roll-Ons, die man am Handgelenk oder im Nacken aufträgt. Wer von innerer Unruhe geplagt ist, kann Weichkapseln mit hoch konzentriertem Lavendel-Öl (z. B. Lasea, Apotheke) einnehmen.

3 KLEINE ATEMPAUSE EINLEGEN: DIE 4-7-8-REGEL

Hektik raubt uns häufig den Atem: Er wird flacher, wir werden schlapper. Tiefes, gleichmäßiges Ein- und Ausatmen sorgt dafür, dass alle Organe mit energiespendendem Sauerstoff versorgt werden. Zugleich kommen wir zur Ruhe. Nutzen Sie eine Verschnaufpause z. B. für die 4-7-8-Methode, die der US-Mediziner Dr. Andrew Weil propagiert: Zungenspitze hinter den oberen Schneidezähnen an den Gaumen pressen, tief durch die Nase einatmen, bis 4 zählen. Dann die Luft 7 Sekunden anhalten und langsam 8 Sekunden durch den Mund ausatmen. Hilft auch bei Schlafstörungen.

4 ANSPANNUNG ABBAUEN: STRESS ABSCHÜTTELN

Um Stress abzubauen, gibt es nichts Besseres als Bewegung. Wer gerade keine Zeit dafür hat, kann mit dieser Übung Anspannung loswerden: hinstellen, Kopf und Arme hängen lassen. Nun über Ballen und Ferse vor- und zurückwippen, sodass Sie in Schwung kommen. Alternativ Arme, Beine und Schultern ausschütteln. Mindestens drei Minuten.

5 ENERGIE TANKEN: TÄGLICH WALNÜSSE ESSEN

Jetzt werden wieder Nüsse geknackt. Reich an B-Vitaminen und dem Anti-Stress-Mineral Magnesium sind sie die reinste Nervennahrung. In der Walnuss z. B. stecken Omega-3-Fettsäuren, Lecithin und Cholin. Diese Stoffe braucht das Gehirn für schnellen Datentransfer. Wegen des hohen Fettgehalts sollte man täglich nur eine Handvoll Nüsse naschen.

6 STATT DAUERBERIESELUNG: DIE STILLE SUCHEN

Weihnachtsmusik, Straßen- und Bürolärm – da werden vermehrt Stresshormone ausgeschüttet. Gönnen Sie Ihren strapazierten Ohren öfter mal eine Auszeit: Verzichten Sie auf Hintergrundberieselung, suchen Sie ruhige Orte auf, machen Sie einen Waldspaziergang.

7 FÜR MEHR WIDERSTAND: ROSENWURZ-TEE TRINKEN

Den Lärm der Welt kann man bei einer guten Tasse Tee vergessen, heißt es auch. Wie wäre es mal mit Rosenwurz? Die „Rhodiola" gilt als adaptogene Heilpflanze: Sie fördert die Anpassung an außergewöhnliche Belastungen, indem sie die Körperfunktionen unter Dauer-Power normalisiert und Stressresistenz sowie Widerstandskraft erhöht.

OK Kompetenz-Center Health & Care

Frauen stehen jetzt häufiger unter Strom

EINSEITIGE BELASTUNG Die Feiertagsplanung liegt meist in Frauenhand: „Frauen sind in der Regel mit den (Vor-)Weihnachtsvorbereitungen weitaus stärker beschäftigt als Männer. Sie übernehmen vielfach einen Großteil der zusätzlichen Aufgaben wie Einkäufe, Menü- und Festtagsplanung. Insbesondere Mütter sind durch ihre Dreifachbelastung „Haushalt, Familie und Job" stark burnout-gefährdet: Dadurch ergibt sich Tag für Tag eine Fülle komplexer Aufgaben und Herausforderungen, die sich vor Weihnachten noch zusätzlich steigert", erklärt Dr. Hagemann.