



## Aktiv entspannen in der zweiten Jahreshälfte

(Mynewsdesk) Langenfeld, November 2014. Der Sommerurlaub ist nun schon eine Weile her und auch der Terminkalender wird in der zweiten Jahreshälfte nicht leerer. Sowohl privat als auch beruflich stehen viele zum Jahresende noch mehr unter Druck. Müdigkeit und Erschöpfung sind daher keine Seltenheit. Doch unser Gehirn braucht auch mal eine Auszeit, um mit den Belastungen des Alltags auf Dauer fertig zu werden und die Gedanken zu sortieren. Durch verschiedene Entspannungsmethoden kann man sich besser für stressige Zeiten rüsten und Belastungen ?austarieren?. Daneben kann eine gezielte Aufnahme von Mikronährstoffen den Körper in stressigen Zeiten unterstützen.

Nach der Arbeit noch Einkäufe erledigen, die Familie managen und vielleicht auch noch den Eltern zur Seite stehen ? gerade Menschen in der sogenannten ?Sandwichposition? kommen selten zur Ruhe.(1) Und auch, wenn man selbst ein entspanntes Leben führt, kann man sich bei anderen Gestressten regelrecht ?anstecken?, zeigte eine aktuelle Studie des Max-Planck-Instituts in Kooperation mit der TU Dresden. Vor allem bei nahestehenden Personen ist dies der Fall.(2) Man sollte daher in erster Linie versuchen, auf sich selbst zu achten und frühzeitig für einen Ausgleich sorgen. Neben ausreichender Bewegung ist es wichtig dem Körper Zeit für Entspannung zu geben und auf eine ausgewogene Ernährung zu achten.

Entspannung ?trainieren?

Zwischendurch fünf Minuten aktiv abschalten ? das klingt zunächst einfach. Doch manche Entspannungsübungen gelingen erst mit etwas Übung. Viele haben beispielsweise schon Probleme damit, sich für kurze Zeit nur auf den eigenen Körper zu konzentrieren. Gerade wenn man über einen längeren Zeitraum unter Stress steht, ist es jedoch wichtig, Entspannung regelrecht zu ?trainieren?. ?Sich beispielsweise nur auf den eigenen Atem zu konzentrieren, fällt zu Beginn schwer?, weiß Dr. med. Stephanie Grabhorn aus ihrem Praxisalltag in einer psychiatrischen Klinik in Frankfurt. ?Mit regelmäßiger Übung stellt sich jedoch schnell eine entspannende Routine ein.? In einer italienischen Studie konnte z. B. gezeigt werden, dass regelmäßiges Atemtraining über drei Monate zu einer Abnahme von Stressempfinden und Müdigkeit führt.(3)

Vielfältig Abschalten

Es gibt diverse Wege, die beim Abschalten im stressigen Alltag helfen können. Man muss nur herausfinden, was zu einem selbst am besten passt. Fest steht: Methoden wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder Yoga sind hierzulande zunehmend populär. Immer mehr klassische Fitness-Studios bieten beispielsweise die indische Lehre der Entspannung an. Yoga umfasst verschiedene Atemtechniken, Körperhaltungen und Meditation. Dadurch können die Muskulatur gestärkt, das Körperbewusstsein verbessert und die Entspannung gefördert werden. Durch die so genannte progressive Muskelentspannung wird die Fähigkeit gestärkt, eigen-verantwortlich zu mehr Ruhe und seelischer sowie körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen. Durch bewusstes An- und Entspannen der Muskeln nimmt man den Unterschied dieser beiden Zustände wahr und die Muskulatur kann gezielt gelockert werden. Auch Autogenes Training hilft durch gezielte Gedankenführung dabei, sich zu entspannen.

Achtsamkeit ? auch bei der Ernährung

Auf den eigenen Körper zu achten ist der erste Schritt in Richtung Entspannung. Diese Achtsamkeit sollte sich jedoch auch auf weitere Aspekte des täglichen Lebens ausdehnen. Dazu gehört auch die Ernährung. Eine ausgewogene Auswahl von Lebensmitteln und auch ein bewusstes ?sich Zeitnehmen? für eine Mahlzeit und ihre Zubereitung spielen eine große Rolle für unser Wohlbefinden. Denn gerade in stressigen Phasen kann der Bedarf an Mikronährstoffen, die der Körper größtenteils nicht selbst herstellen kann, erhöht sein.

Eine gezielte Ergänzung mit Mikronährstoffen kann den Körper daher unterstützen. Orthomol Vital® beispielsweise enthält Vitamine und Mineralstoffe, die zur normalen Funktion des Nervensystems und zu einem normalen Energiestoffwechsel beitragen und die Zellen vor oxidativem Stress schützen. Die in Orthomol Vital® enthaltenen B-Vitamine und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Das Nahrungsergänzungsmittel gibt es mit spezifischer Mikronährstoff-Zusammensetzung: für Frauen Orthomol Vital f® und Männer Orthomol Vital m®. Außerdem kann zwischen zwei verschiedenen Geschmacksrichtungen und drei Darreichungsformen gewählt werden.

(1) Bleib locker, Deutschland (TK-Stress Studie 2013)

(2) [www.mpg.de/8141685/stress\\_empathie](http://www.mpg.de/8141685/stress_empathie)

(3) Lucini, D. et al. J Hypertens 2009;27:2421-28

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/qovjmx>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/aktiv-entspannen-in-der-zweiten-jahreshaelfte-88962>

=== Auf den eigenen Körper zu achten und sich Zeit zu nehmen, ist der erste Schritt in Richtung Entspannung. (Bild) ===

Gerade in stressigen Phasen kann der Bedarf an Mikronährstoffen, die der Körper größtenteils nicht selbst herstellen kann, erhöht sein. Eine gezielte Ergänzung mit Mikronährstoffen, wie beispielsweise Orthomol Vital, kann den Körper in stressigen Zeiten unterstützen.

Shortlink:

<http://shortpr.com/lbibf5>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/auf-den-eigenen-koerper-zu-achten-und-sich-zeit-zu-nehmen-ist-der-erste-schritt-in-richtung-entspannung>

## Pressekontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Theresa Schneider  
Antwerpener Str. -12 6

50672 Köln

t.schneider@borchert-schrader-pr.de

### **Firmenkontakt**

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Theresa Schneider  
Antwerpener Str. -12 6  
50672 Köln

shortpr.com/qovjmx  
t.schneider@borchert-schrader-pr.de

Orthomol Vital® ist ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol in Langenfeld, dem Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 20 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoffkombinationen. Diese bestehen u.a. aus Vitaminen, Mineralstoffen bzw. Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Die Premiumprodukte sind für unterschiedliche Erkrankungen und Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.