



STRESSRETTER & SCHLAFROUTINE

 Angelina Fleischmann
DIE HORMONTANTE



STRESSRETTER

ENTSCHLEUNIGEN UND ENTSPANNEN, DAMIT SICH DEINE HORMONE REGULIEREN KÖNNEN

Stress ist ein normaler Bestandteil des täglichen Lebens. Fällt es dir jedoch schwer, mit Stress umzugehen, oder stehst du **dauerhaft** unter großem Druck, hat das **Auswirkungen** auf deinen Körper - auf deinen Schlaf, dein Gewicht, deine Laune. Denn Stress beeinflusst die **Hormonregulation**.

Jede Frau reagiert anders auf Stress. Einige Frauen reagieren empfindlicher auf Stress als andere. Es ist unmöglich vorherzusagen, welche Art von Stress (kurzfristig/langfristig, leicht/mittel/schwer) zu einer Veränderung im Körper führt.

Genauso individuell ist auch, welche Methoden und Werkzeuge beim Stressabbau helfen und letztendlich zur Entspannung führen.

Darum probiere möglichst viele der hier vorgeschlagenen Tipps zum Stressabbau aus, um zu sehen, welche dir am besten helfen.

TIPPS ZUM STRESSABBAU

NAHRUNGSMITTEL & MIKRONÄHRSTOFFE

Einige Lebensmittel enthalten Nährstoffe, die dich gegen Stress resistenter machen. Darum achte in besonders stressigen Zeiten darauf, was du isst.

Lebensmittel, die B-Vitamine, Magnesium, Kalium und Jod enthalten sind dafür geeignet.

Ideale Lebensmittel sind:

Haferflocken

Quinoa

Lachs, Thunfisch

Geflügel

Vollkornnudeln

Nüsse (Paranüsse, Walnüsse, Pistazien,

Haselnüsse)

Eier

Bananen

Süßkartoffeln

Paprika

Spinat

Avocado

Hülsenfrüchte

Joghurt

Grüner Tee

Schokolade / Kakao

TÄGLICHE AUSZEIT - "5 MINUTEN FÜR DICH"

Es gibt viele Aktivitäten, die weder zeitaufwändig noch extravagant sind, die du in deiner täglichen Auszeit machen kannst.

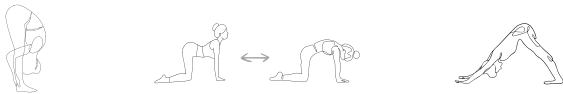
Auch wenn es „nur“ 5 Minuten sind, wirken diese Wunder!

Denn selbst durch kurze Zeitspannen der Erholung, werden die Stresshormone weniger und du fühlst dich danach entspannter und erfrischt.

Was kannst du tun:

Öffne das **Fenster** und **atme** einige Male **tief ein und aus**

Mache ein paar einfache **Dehnungsübungen** (Vorwärtsbeuge, Katze-Kuh)



Lockere und **entspanne** ganz **bewusst** deinen **Körper** (von oben nach unten: Stirn, Augen, Lippen, Kiefer... bis zu den Füßen)

Höre dein **Lieblingslied**

Massiere deine **Füße**

Lege dich 5 Minuten **auf die Couch** (ohne Mobiltelefon!)

Schreibe eine **Liste** mit Dingen, die du an dir selbst **magst**



Verwöhne dich mit einem **angenehmen Duft** mit **ätherischen Ölen**
Stressreduzierende Öle: Bergamotte, Lavendel, Geranie, Fichte, Orange, Mandarine)



Beobachte das **Flackern** einer **Kerze**
Das ist eine Meditationstechnik, die den Geist beruhigt.

GEHE INS GRÜNE

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass schon 20 Minuten Aufenthalt in der Natur den Stresspegel im Körper senken. Wasserplätschern, Vogelgezwitscher, Blätterrauschen - das ist die optimale Entspannung.

Versuche 2-3x wöchentlich in die Natur zu gehen, auch wenn es nur kurz ist. So kannst du Stress erfolgreich abbauen.

Im Grünen rücken Stress und die Belastungen des Alltags zumindest eine Zeit lang in den Hintergrund.

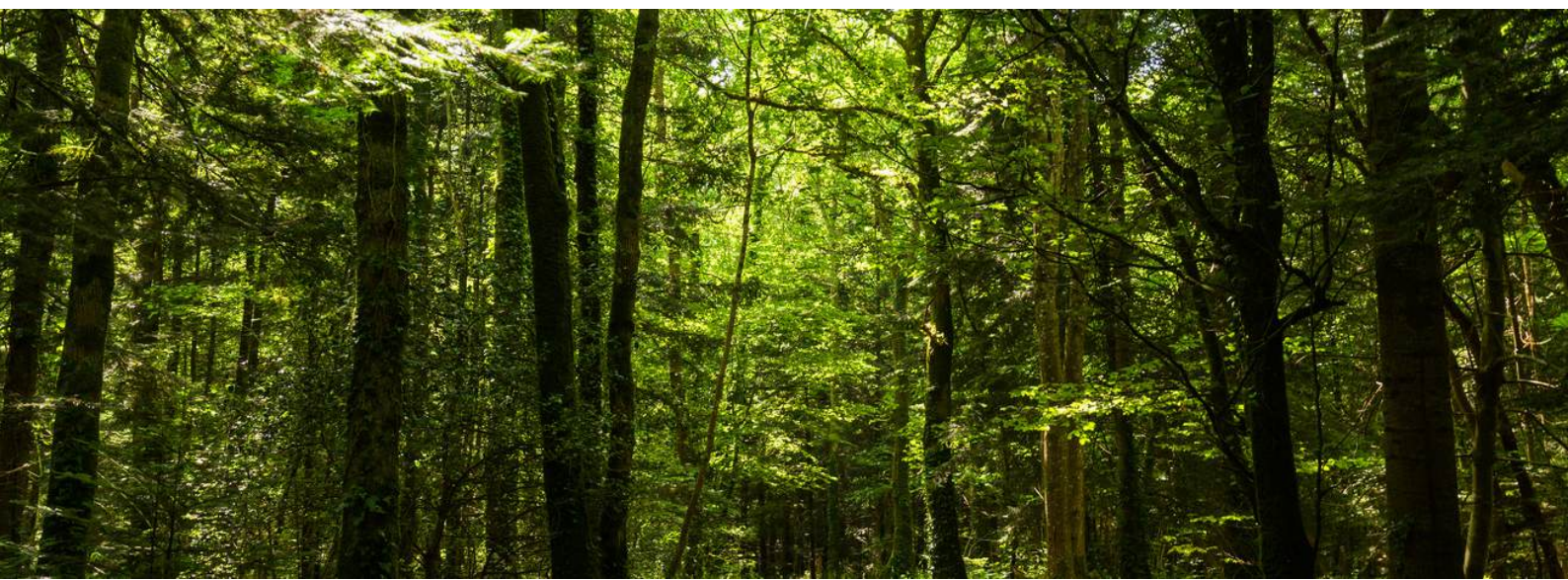
BEWEGE DICH

Regelmäßige Bewegung wirkt sich nicht nur auf den Blutzuckerspiegel aus, sie verringert gleichzeitig Stress und Entzündungen, was alles für eine optimale Hormongesundheit wichtig ist. Durch Bewegung lässt du Stress nicht nur los, dein Körper schüttet dabei automatisch Glückshormone aus und du wirst geistig und körperlich widerstandsfähiger.

Dafür eignen sich besonders Ausdauersportarten, Kraftsport oder Yoga - je nachdem, was dir mehr liegt. Auch ein kleiner Spaziergang rund um den Block oder ein Station früher aus Bus oder Bahn auszusteigen helfen, wenn du nur wenig Zeit zur Verfügung hast.

Extratipp, wenn du noch deine Periode hast:

Wenn du die Möglichkeit hast, kannst du dein Training auf deinen Zyklus abstimmen. D.h. in der Follikelphase und während dem Eisprung, machst du ein intensives Training. In der Lutealphase und während der Periode sind weniger anstrengende Übungen wie Yoga, Walking oder Stretching besser, um Stress abzubauen und gleichzeitig den Abbau von viszeralem Fett zu fördern.



SCHLAFROUTINE

Ein erholsamer Schlaf reduziert Stress und ist wichtig für die Regeneration des Körpers und die Regulierung von Hormonen. Doch gerade in Zeiten voller Stress, fällt das Schlafen und zur Ruhe kommen besonders schwer.

Mit diesen drei Schritten kannst du eine nächtliche Routine entwickeln, die dir hilft, deinen Schlaf zu verbessern.

1. SCHAFTE DIR EIN RITUAL

Dein Körper ist in der Regel abends erschöpft, aber das Gehirn hatte noch keine Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen. Daher ist es sehr wichtig, dir ein eigenes nächtliches Ritual zu schaffen, das du jeden Abend leicht durchführen kannst und das deinem Körper hilft, aus der aktiven Phase in die Ruhephase zu kommen.

Lege dir eine Schlafenszeit fest, die du fast jeden Tag einhalten kannst. 1-2 Stunden vor der Schlafenszeit legst du Handy und Co weg (mehr dazu etwas weiter unten). Trinke einen beruhigenden Lavendel- oder Kamillentee oder eine Goldene Milch*.

Mache ein Fußbad, eine entspannende Atemübung, schreibe auf wofür du an diesem Tag dankbar bist oder lies ein Buch. Du wirst schnell bemerken, was für sich am besten funktioniert!

So lernt dein Körper, dass es Zeit ist zur Ruhe zu kommen.

GOLDENE MILCH

GRUNDREZEPT (ergibt 1 Portione)

ZUTATEN:

- 1 TL Kurkumapulver
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Tasse Milch oder Pflanzenmilch
- 1 TL Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup

Optional: weitere Gewürze die du magst, wie z.B. Zimt, Ingwer, Kardamom, Vanille, schwarzer Pfeffer oder Safran.

Achtung: Kurkuma verursacht leicht Flecken, sei vorsichtig und wasche alles gleich ab.

ZUBEREITUNG

Gib die Milch mit dem Kurkuma und dem Pfeffer in einen Topf und erhitze sie bei mittlerer Hitze.

Rühre immer wieder um bis die Milch warm, aber nicht kochend heiß ist.

Danach süße die goldene Milch und trinke sie solange sie warm ist.



2. SCHALTE BILDSCHIRME FRÜHER AUS

Einer der Gründe, warum du Schwierigkeiten hast, ausreichend zu schlafen, kann sein, dass du bis spät nachts noch an elektronischen Geräten hängst (Handy, Tablet, Computer, Fernseher).

Das blaue Licht, das diese Geräte ausstrahlen, bringt die innere Uhr des Körpers durcheinander. Und das zu einer Tageszeit, in der deine Augen eigentlich nur Dunkelheit sehen sollten. Das Licht signalisiert dem Gehirn, dass es Tag ist, und der Körper schüttet Hormone aus, damit du dich wach fühlst. Darum lege diese Geräte am Abend früher weg.

3. MACHE DIR EIN SCHLAF-KIT

Ein Schlaf-Kit, das du jede Nacht benutzen kannst (egal ob zu Hause oder im Urlaub), kann deine Schlafqualität wesentlich verbessern:

In deinem Schlaf-Kit könnte Folgendes sein:

Magnesium: Die meisten Frauen haben einen Magnesiummangel. Magnesium ist an Hunderten von Reaktionen im Körper beteiligt, darunter der Schlaf und die Muskelentspannung. Nimmst du das Magnesium abends ein, fördert das deinen Schlaf.

Es gibt mehrere Arten Magnesium. Möchtest du deinen Schlaf fördern nimm bitte Magnesium Glycin.

Ohrstöpsel: Hast du einen schnarchender Partner? Laute Nachbarn? Lebst du in einer belebten Gegend? Mit Ohrstöpseln kannst du nahezu jeden Lärm ausschalten.

Ätherisches Lavendelöl: Düfte wirken sehr schnell auf dein Gehirn. Wenn du einen beruhigenden Duft wie Lavendel riechst, fördert dies das zur Ruhe kommen.

Augenmaske: Eine dunkle Umgebung fördert den Schlaf. Hast du ein Schlafzimmer, das keine Verdunkelungsmöglichkeit hat oder von Straßenlaternen beleuchtet ist, verwende eine Schlafmaske.

Ein gutes Buch: Vor dem Einschlafen ein Buch zu lesen, ist für eine großartige Möglichkeit, dich zu entspannen. Auch wenn das nicht so dein Ding ist, probieren es aus... du wirst überrascht sein, wie viel schneller du einschlafen kannst.