

HEILPRAXIS ANDREA SCHIMKE

Wie Stress dir deine Figur versaut

WWW.HEILPRAXIS-SCHIMKE.DE



HEILPRAXIS ANDREA SCHIMKE

**Was dir bewusst ist kannst du steuern
Was dir nicht bewusst ist, steuert dich!**



WWW.HEILPRAXIS-SCHIMKE.DE

Was ist überhaupt Stress oder was bereitet dir Stress?

- **Beziehung**
- **Arbeit**
- **Kinder**
- **Partner**
- **Ernährung**
- **Sport**
- **Zeitmangel**
- **Gesundheit**
- **Wechseljahre**

Das passiert bei Stress in deinem Körper

Es gibt zwei Hormone die überwiegend bei Stress ausgeschüttet werden.

- Adrenalin (Fight or Flight Hormon) akuter Stress
- Cortison Aktivitätshormon bei chronischem Stress

Adrenalin

akuter Stress

- stellt Blutgefäße in der Haut eng
- stellt die Blutgefäße in der Muskulatur, im Herzen und in der Lunge weit
- das Herz schlägt schneller
- der Blutdruck steigt
- Die Pupillen in den Augen werden weit gestellt, damit du den Bären besser sehen kannst :-)
- du schwitzt
- und hast "Bärenkräfte"
- Angst wird ausgeschaltet
- Verdauung und Blase auch

Cortison

chronischer Stress

- weiße Blutkörperchen (Leukozyten) gehen runter
- Muskulatur wird abgebaut, dein Körper baut Zucker = Energie draus
- durch den Abbau der Muskulatur gibt es dünne Arme und Beine, Müdigkeit
- die Haut wird pergamentartig
- Cortison baut Calcium aus den Knochen ab (Osteoporose)
- Behindert deinen Schlaf
- blockiert die Rezeptoren für die Schilddrüsenhormone
- sorgt für Elektrolytverschiebungen (Wassereinlagerungen)
- lässt den Blutdruck steigen
- kann eine diabetische Stoffwechsellage begünstigen
- verhindert die Fettverbrennung (Übergewicht)

Soforthilfe bei Stress

Atemübung

- atme auf 4 Züge ein, anhalten auf 4 Atemzüge (Sekunden) und auf 6-8 Züge wieder aus
- atme immer länger aus, als ein

Langfristige Hilfe gegen Stress

Heilpflanzen, die beruhigend wirken

- Hopfen (vorsichtig Phytoöstrogen)
- Baldrian
- Kamille
- Mönchspfeffer
- Frauenmantel
- Lavendel
- Traubensilberkerze
- Hafer
- Ashwagandha
- und viele mehr

Langfristige Hilfe gegen Stress

Entspannungsverfahren

- Yoga
- Pilates
- autogenes Training
- Meditation
- progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Langfristige Hilfe gegen Stress

Ernährung

- basische Kost (Gemüse, Obst)
- wenig Kaffee (schüttet Cortison im Körper aus)
- Milchprodukte meiden (blockieren die Schilddrüsenhormone)
- viel Wasser trinken
- Zucker vermeiden (auch gut gegen Hitzewallungen)
- Mehlprodukte drastisch reduzieren
- viel Eiweiß (hilft Glückshormone bauen)
- gute Kohlenhydrate (Quinoa, Amaranth, Hirse etc.)

Langfristige Hilfe gegen Stress

Schlaf

- versuche jede Nacht ca. 8 Stunden zu schlafen
- meide ca. 2 Stunden vor dem Schlafengehen jegliche Form von blauem Licht
- gehe eine Runde spazieren
- esse deine letzte Mahlzeit ca. 4 Stunden vor dem Schlafen
- Verbringe möglichst viel Zeit im Tageslicht
- in den Wechseljahren nimm ruhig Melatonin ein (fördert den Schlaf, die Fettverbrennung in der Nacht und puscht dein Immunsystem)

Langfristige Hilfe gegen Stress

Bewegung

- baue mehr Bewegung in deinen Alltag ein
- Bewegung soll Spaß machen
- Suche dir eine Bewegung aus, die zu dir passt (Tanzen, Spaziergehen, Yoga, Aerobic etc)

HEILPRAXIS ANDREA SCHIMKE

Langfristige Hilfe gegen Stress

Psyche

Deine Gedanken bestimmen deine Gefühle, Gefühle gehen in deinen Körper

aber

wie du denkst, das bestimmst du!!!!

WWW.HEILPRAXIS-SCHIMKE.DE

Möchtest du mehr lernen?

- Wie du dir abnehmen nicht nur vornimmst, sondern auch durchziehst.
- Dich gesund ernährst, um dauerhaft dein Gewicht zu reduzieren und zu halten.
- Deine Heißhungerattacken Schnee von gestern werden.
- Du dich in deinem Körper rundherum wohlfühlst.
- Wie du wieder besser schlafen kannst.
- mit Energie und Lebensfreude deinen Alltag meisterst.

DANN SEI AM DONNERSTAG MIT DABEI