## Wie wirkt Stress?

Stress ist nicht gleich Stress und wird individuell unterschiedlich wahrgenommen. Negativer Stress (Distress) kann erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit von Körper und Psyche haben, auch die kognitiven Leistungen lassen oft nach. Es gibt viele Stressauslöser (Stressoren) im Alltag, Beruf, in der Schule oder Freizeit, auch durch digitale Dauererreichbarkeit. Erleben wir eine stressige Situation, wird durch den Stressor im Gehirn der Körper in eine Art Reaktionsmodus wie Flucht oder Angriff versetzt. Das dabei ausgeschüttete Adrenalin und Kortisol und eine erhöhte Sympathikusaktivität führen unter anderem zu einem Blutdruckanstieg und einem Blutzuckeranstieg, das Herz schlägt schneller und stärker, der Gehirnstoffwechsel wird beeinflusst, die Bronchien erweitern sich, um mehr Sauerstoff aufnehmen zu können. Der Körper befindet sich in Alarmbereitschaft. Stress ist häufig nicht der alleinige Auslöser einer Erkrankung, sondern ein Risikofaktor, der zusammen mit anderen zu einer chronischen Blutdruckerhöhung führen und andere Erkrankungen begünstigen kann.



Aufregung, große Freude und die Erwartung positiver Ereignisse können Menschen positiv stimmen, antreiben und ihnen Energie verleihen. Diese kurzfristigen, positiven Stressreaktionen (Eustress) sind durchaus gesund und sie können dabei helfen, neue Fähigkeiten zu erlernen und Herausforderungen zu meistern. Es ist möglich, eine Stress-Resilienz aufzubauen: Akzeptanz, Optimismus, Dankbarkeit, gesunde Ernährung, Bewegung, ausgeglichener Schlaf, soziale Kontakte und Entspannungsübungen können dabei helfen, besser mit Stress umzugehen und seine negativen Folgen abzumindern.

# Bluthochdruckprävention – ich mach mit!


Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für
Hypertonie und Prävention

Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg
Telefon: 0 62 21 / 5 88 55-0
E-Mail: info@hochdruckliga.de
Internet: www.hochdruckliga.de



Mit freundlicher Unterstützung

IKK classic


# 5 Tipps zur Entspannung bei Stress und Bluthochdruck



Hochdruckliga

www.hochdruckliga.de

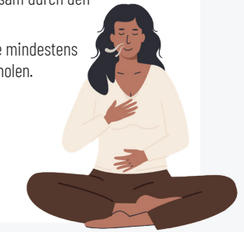
Mit einfachen Entspannungstechniken können Sie in stressigen Situationen den Blutdruck senken und sich vor Risiken, die mit anhaltender Stressbelastung verbunden sind, schützen.

Wir wollen Sie einladen, eine oder mehrere der folgenden Übungen in Ihren Alltag zu integrieren.

## 4-6-10 Atmung

***Atemübungen aktivieren den Parasympathikus und fördern die Entspannung.***

- Setze oder lege dich hin, lege eine Hand auf den Bauch, die andere Hand auf den Brustkorb.
- 4 Sekunden lang in den Bauch einatmen.
- Den Atem 6 Sekunden lang anhalten.
- 10 Sekunden langsam durch den Mund ausatmen.
- Atmungsintervalle mindestens 5 Minuten wiederholen.



## Schmetterlingsumarmung

- Lege deine Hände überkreuzt auf dein Brustbein und verschränke deine Daumen.
- Nun klopfe abwechselnd mit deinen Händen auf dein Brustbein, variiere gerne die Stärke oder der Rhythmus.
- Atme dabei langsam in den Bauch ein und länger wieder aus. Diese Atmung vertieft die Entspannung.
- Senke die Arme wieder, wenn du das Gefühl hast, dass es genug ist.



## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

- Angelehnt auf einen Stuhl setzen, Füße fest auf den Boden. Augen schließen, die Hände locker auf den Oberschenkel.
- 2 bis 3-mal ruhig ein- und ausatmen und den Fokus auf die Atembewegung lenken.
- Eine Hand zur Faust ballen, bis die Muskeln deutlich zu spüren sind, dabei ruhig weiter atmen.
- Spannung 5 bis 10 Sekunden halten. Nicht krampfen.
- Ausatmen und Spannung lösen, Faust öffnen und Hand und Arm ca. 30 Sekunden ruhen lassen.
- Seite wechseln und wiederholen. Fortführen mit weiteren Muskelgruppen, inklusive Gesicht. **Tipp:** Mit Anleitung lernt es sich leichter.



## Achtsamkeitsmeditation

- Suche einen ruhigen Ort, z. B. in der Natur.
- Nimm eine bequeme Sitzposition ein und halte den Rücken gerade, um konzentriert zu bleiben.
- Schließe die Augen und konzentriere dich auf die Geräusche in deiner Umgebung.
- Lass Gedanken, ohne sie zu werten, einfach vorüberziehen.



## Waldbaden

- Schließe die Augen und nimm dir 5 Minuten, um im Wald anzukommen.
- Schlendere langsam und gemütlich los.
- Bleibe immer wieder stehen, um die Eindrücke der Natur komplett aufzusaugen.
- Lass idealerweise dein Handy zuhause oder stell es auf stumm.
- Bleibe idealerweise etwa 1 bis 2 Stunden im Wald, lege dabei nicht mehr als 3 bis 5 Kilometer zurück.

