

GÖNNE DEINEN FÜSSEN RUHE UND ERHOLUNG

Unsere Füsse tragen den ganzen Tag über ein erhebliches Gewicht und werden in unserem oft hektischen Alltag sehr strapaziert.



Mach dir doch nach einem anstrengenden Tag ein **Fussbad mit warmem Wasser oder Molke** (von der Käserei). Du kannst auch **selbstgepflückte Kräuter und Blumen** begeben. Lehne dich zurück und genieße die **Auszeit**.

Wenn das Wasser kalt wird, **trockne die Füsse und creme sie ein**. **Gönne ihnen gleichzeitig eine Massage**. Und vielleicht hast du ja sogar die Möglichkeit dir die Füsse ein wenig massieren zu lassen.



Schau während dieser Zeit nicht auf dein Handy, schalte es aus. Schau nicht fern... Chillout Musik. Keine Gespräche. Einfach nur du!

„FOREST BATHING“ WALDSPAZIERGÄNGE HELFEN STRESS ABBAUEN

Stress ist in unserer Gesellschaft eine allgegenwärtige Erscheinung. Etwa ein Viertel der Arbeitnehmer in der Schweiz fühlt sich durch Stress stark belastet. Insbesondere in städtischen Umgebungen werden unsere Gehirne dauernd mit einer Unmenge an Informationen bombardiert. Die damit verbundene Überforderung wirkt sich langfristig negativ auf unseren Hormonhaushalt und unsere Körperhaltung aus. Die Folgen sind vielfältig. Viele Menschen leiden heute stressbedingt unter starken Verspannungen oder Kopfschmerzen und vielen anderen Beschwerden.

Was wir intuitiv alle schon wissen, konnte in einer japanischen Studie wissenschaftlich nachgewiesen werden:

Waldspaziergänge wirken beruhigend auf unser Nervensystem und bauen Stress ab.

Die Studie konnte aufzeigen, dass Leute nach ausgedehnten Waldspaziergängen

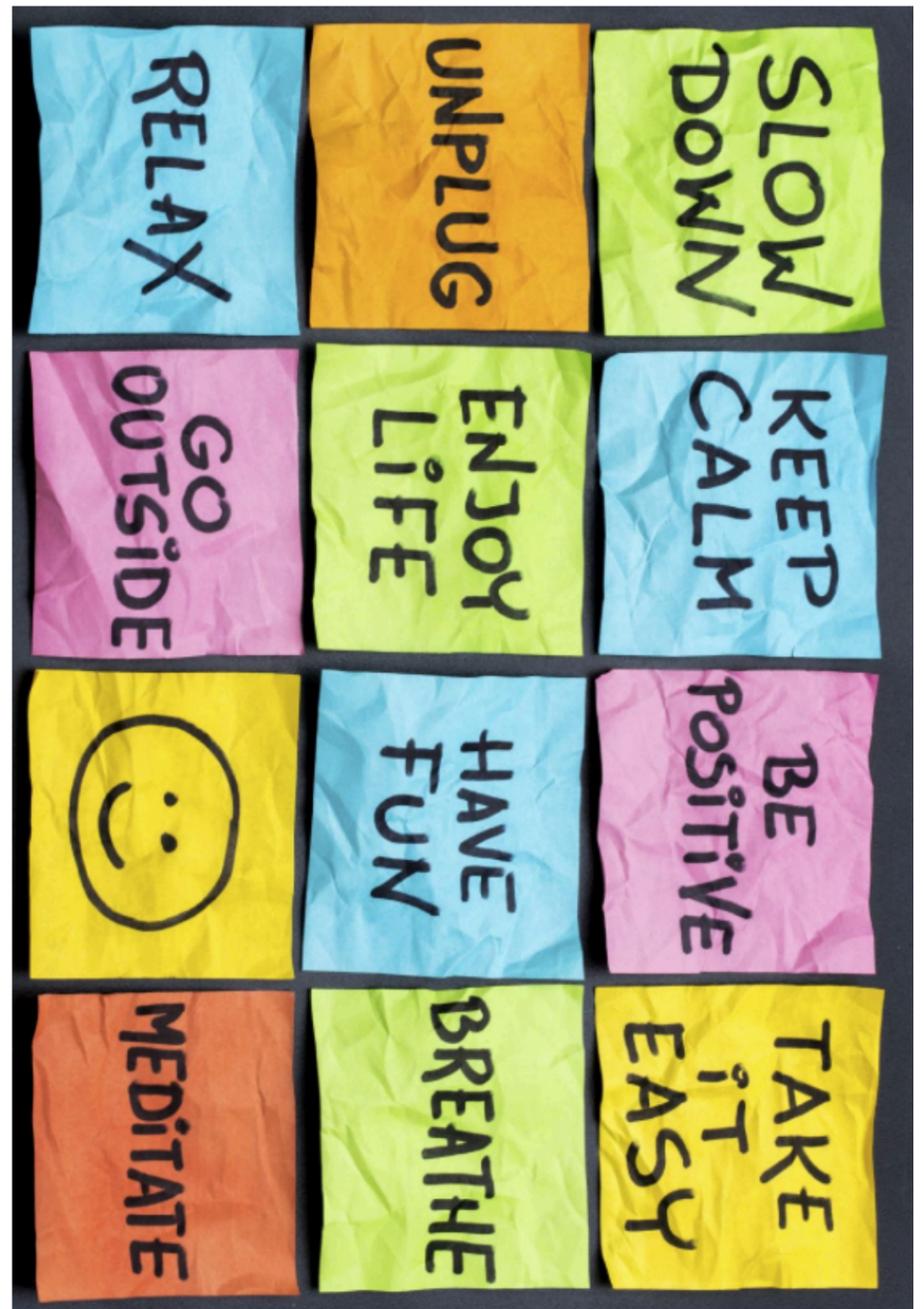
- eine tiefere Konzentration an Stresshormonen (Kortisol) im Blut,
- einen tieferen Blutdruck und
- einen tieferen Puls hatten

Die Einbindung von Waldspaziergängen in einen guten Lebensstil ist in Japan mittlerweile eine **anerkannte Entspannungs- und Stressbewältigungsstrategie** geworden.

Gönne dir und deinem Körper wieder einmal eine Tiefenentspannung. Ab in den Wald!



**STRESS IM ALLTAG -
WAS KANN ICH TUN?**
Schnell umsetzbare und
alltagstaugliche Ideen



Diese Broschüre wurde von einer kleinen Gruppe Mitarbeiter der Praxis INTEGRRI innerhalb des „Qualitätszirkels“ zusammengestellt. Idee und Ausführung stammen von dieser Gruppe, die sich mit dem Thema „Stress im Alltag – Was kann ich tun?“ auseinandergesetzt hat.

Die Broschüre ist nicht vollständig und gibt nur eine kleine Auswahl an Möglichkeiten, dem eigenen Alltagsstress ein bisschen entgegenzuwirken.

Die Mitarbeiter der Praxis INTEGRRI treffen sich regelmässig alle 14 Tage zu einer gemeinsamen Teamsitzung, an der u.a. innerhalb eines Qualitätszirkels Themen behandelt werden, die uns am Herzen liegen. Wir verbessern so stetig die Qualität unserer Arbeit mit unseren Patienten und Klienten, entwickeln uns weiter und reflektieren unser Denken und Verhalten am Arbeitsplatz.

PFLEGE DEINE SOZIALEN KONTAKTE – BESONDERS IN STRESSIGEN ZEITEN

Oft sind es die sozialen Kontakte, die wir absagen, wenn wir im Stress sind und keine Zeit zu haben glauben. **Dabei sind es oft gerade diese sozialen Kontakte, die uns helfen zu regenerieren und die Batterien zu tanken. Oft vergessen wir, was uns glücklich macht und die Work-Life-Balance aufrecht erhält.**



Verabrede dich regelmässig mit Freunden, vielleicht nach der Arbeit für einen kurzen Schwatz, an einem freien Tag zum Wandern oder einer Schifffahrt auf einem See. **Plane dafür mindestens einmal die Woche im Voraus ein kleines oder ein grosses Terminfenster in deiner Agenda ein.**

Gehe wieder einmal ins Konzert, ins Theater oder in den Kino, nach dem Feierabend im Sommer in die Aare oder an einen Fussball-/Eishockeymatch. Geniesse einen Abend mit Freunden **oder mach etwas Verrücktes, das du schon lange einmal tun wolltest, aber immer verschoben hast.**

Denn am Ende bereuen wir nur die Dinge, die wir nicht getan haben.

CHI GONG

Akute und chronische negative Umwelteinflüsse oder Emotionen können sich z.B. in Form von Verspannungen und Schmerzen belastend auf den Körper auswirken. Chi Gong Übungen sind eine wirksame Methode unseren Körper stark und geschmeidig zu erhalten.

Chi Gong

- unterstützt das Immunsystem,
- fördert die Durchblutung,
- sorgt für Gleichgewicht und Ausgeglichenheit,
- Beweglichkeit,
- Entspannung und
- Konzentration.

Übungen für den Alltag

1. Übung. Stehe hüftbreit und gib Druck auf die Fersen. Gehe leicht in die Knie und halte die Wirbelsäule aufrecht. Die Hände sind im Zentrum (Solarplexus).



2. Übung



3. Übung



EFT - EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE MERIDIANPUNKTE HALTEN

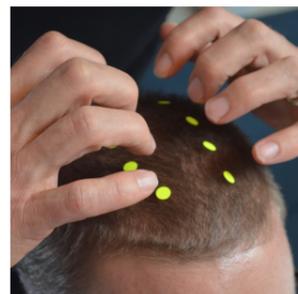
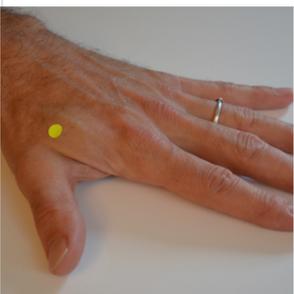
EFT ist eine innovative, sanfte Behandlungsmethode um Stress, belastende Gefühle und körperliche Schmerzen in kurzer Zeit – manchmal sogar in wenigen Minuten – spür- und messbar abzubauen.

Viele Alltagsbeschwerden können so mit einer einfachen Stimulation der Meridianpunkte reduziert werden. Wir zeigen Ihnen wie es geht.

Migräne

**Bauchschmerzen,
Übelkeit**

**Müdigkeit
Konzentrationsstörung**



- Meridianpunkt lokalisieren.
- Mit der Daumenbeere langsam senkrecht Druck aufbauen, bis ein gut nehmbarer Reiz entsteht.
- Druck während 3-5 Minuten halten.
- ruhige regelmässige Atmung

Schädeldecke dem Scheitel entlang mit den Fingern leicht klopfen.

Wenn EFT/Meridianpunkte halten regelmässig geübt wird, können immer bessere Resultate erzielt werden. Beides eignet sich sehr gut zur Selbstanwendung und kann in relativ kurzer Zeit unter Anleitung erlernt werden.

UNSER HANDY – SEGEN UND FLUCH

Wir kennen ihn alle, den Drang, alle paar Minuten zum Handy zu greifen um rasch die Mails oder die Facebook Timeline zu checken oder die andern wissen zu lassen, was wir gerade tun. Oft „schauen wir auch nur auf die Zeit“ und schon hängen wir für Minuten am Smartphone. Bestimmt hast du dich schon dabei ertappt, wie du reflexartig zum Smartphone greifst ohne genau zu wissen weshalb.



Als durchschnittlicher Handyuser benutzen wir unser Gerät knapp 100mal pro Tag und starren täglich mehr als zwei Stunden auf den Bildschirm. Einige schaffen es ohne weiteres auch auf 4 Stunden täglich. Dabei nehmen wir eine Haltung ein, die ergonomisch alles andere als ideal ist. Der Kopf ist nach vorne geschoben, die Schultern werden nach vorne gerollt und die Brustwirbelsäule wird gekrümmt.

Langfristig wirkt sich dieses Verhalten negativ auf unsere Körperhaltung und insbesondere auf den Spannungszustand der Nacken- und Schultermuskulatur aus. Dies kann zu chronischen Verspannungen und Verhärtungen der Muskulatur und mit der Zeit auch zu Gelenkschmerzen in der Wirbelsäule oder den Schultern führen. Und wie wir alle wissen: Mit Verspannungen und Verhärtungen in der Nacken- und Schultermuskulatur oder chronischen Rückenschmerzen geht es uns auch psychisch nicht rosig.

Auf <https://www.swisscom.ch/de/stories/arbeit/smartphone-stoert-bei-arbeit.html> findest du einen kurzen Artikel, der die **psychologische und biologische Seite der täglichen Abhängigkeit und der möglichen Folgen in Verbindung mit der Handy-Nutzung** anschaulich erklärt.

Gönne dir eine Handy-Auszeit! Du bestimmst wann und für wie lange. Es kann vorerst am Sonntag sein und nur für eine oder zwei Stunden Dann länger und auch an Werktagen. Wir wünschen dir viel Erfolg und Erholung!