



Information zur Aussendung „Selbstregulation hilft gegen Stress“
Schwäbisch Gmünd, November 2011

Den Winter zum Umdenken nutzen: Ist Stress mein Meister oder meistere ich den Stress?

Unter negativem Stress, in Konflikten und bei emotionaler Überforderung geschieht es schnell, dass wir uns „verlieren“ - dass wir nur noch funktionieren, Aufgaben und Pflichten erfüllen, so gut es geht, dabei aber die eigenen Grenzen missachten, Bedürfnisse vernachlässigen und Gefühle ignorieren. Nehmen Sie Ihr Leben jetzt selber in die Hand und lassen Sie sich nicht mehr leben.



7 Tage - 7 Tipps: In einer Woche zu mehr Gelassenheit!

Überlegen Sie eine Woche lang jeden Tag zu einem der sieben Ratschläge, wie Sie ihn in Ihrem Leben umsetzen können, am besten schriftlich - damit erstellen Sie sich ohne großen Zeitaufwand einen Leitfaden, um wieder besser Leben zu lernen.

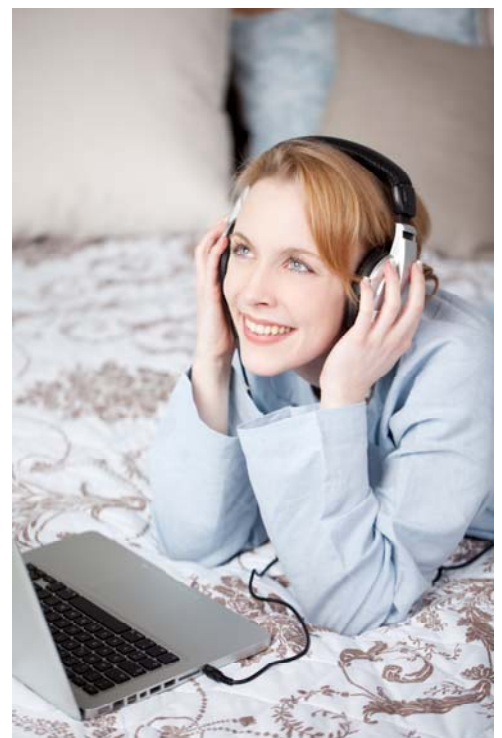
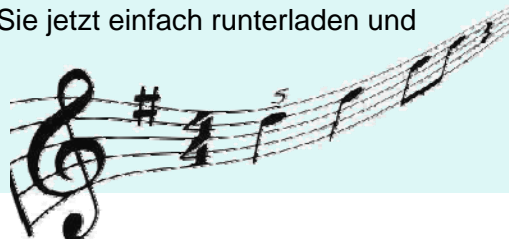
1. Treffen Sie sich: Um Kontakt mit sich selber herzustellen, reservieren Sie regelmäßig ein paar Minuten, um sich zu fragen, wie es ihnen geht, was Sie sich wünschen etc. So lernen Sie wieder auf Ihr „Bauchgefühl“ zu achten - oft ein sehr guter Ratgeber!
2. Achten Sie auf genügend Ausgleich zwischen Aktivität und Ruhe, Schlafen und Wachen, Arbeit und Freizeit.
3. Achten und pflegen Sie leistungsunabhängige, aber sinngebende Beziehungen: Freundschaften, Partnerschaft, Ehe und Familie.
4. Danken Sie Ihrem Körper am Abend dafür, dass er Sie gut durch den Tag gebracht hat - das stärkt den Kontakt mit der eigenen Mitte und hilft, liebevoller mit sich umzugehen.
5. Pflegen Sie bei starken Belastungen ausgleichende Tätigkeiten, zum Beispiel Sport, Tanzen, Eurythmie; Beschäftigung mit Kunst, Malen, Musik, Literatur, Philosophie, Religion, Spiritualität...
6. Gehen Sie so oft es geht raus an die frische Luft – so tanken Sie Licht und Lebensenergie.
7. Füttern Sie Ihren Geist täglich mit „Seelennahrung“, z. B. mit einem Gedicht, einem Buch - machen Sie etwas, das Ihnen neue Gedankenwelten eröffnet und schaffen Sie sich so eine Art inneren Raum nur für sich selbst.



Musik gegen Stress:

Hörbare Entspannung

Einfach mal offline gehen – auf der Seite www.gesunddurchsjahr.de/de/stress gibt es Entspannungsmusik jetzt auch zum Download. Die Musik gibt Gelegenheit zum Träumen und Ausruhen. Ihre Lieblingstitel können Sie jetzt einfach runterladen und überall genießen...



» Schon gewusst?

Eine Tasse Tee hilft gegen Stress

"Abwarten und Tee trinken" - diese Redewendung drückt aus, was man von dem heißen Getränk erwartet: In stressigen Phasen soll Tee eine beruhigende Wirkung ausüben. In Großbritannien haben Forscher der City University London dies bestätigt: Eine Tasse Tee hilft gegen alle Arten von Stress. Einer Umfrage zufolge trinken 68 Prozent der Briten in Krisensituationen Tee. Etwa 60 Prozent gaben als Grund dafür vor allem den Trost und die Wärme an, die sie sich davon versprechen. (Quelle: Focus.de)



Wirksame Helfer aus der Natur

Die Natur hält ungewöhnliche Substanzen aus dem Pflanzen- und Mineralreich gerade für Stressbeschwerden bereit. Hier vier wirksame Helfer gegen Stressbeschwerden:

	Name:	Das ist drin:	Wirkung:
Nervös und erschöpft?	Neurodoron® Tabletten	Gold und Mineralien	Hilft bei stressbedingter Nervosität und Erschöpfung: <ul style="list-style-type: none">• Wirkt körperlich und seelisch stabilisierend• lindert Nervosität und gibt innere Ruhe• macht weder müde noch abhängig.
Verspannt?	Weleda Lavendelöl 10%	Ätherisches Lavendelöl	<ul style="list-style-type: none">• Bei nervöser Unruhe, Verspannungen, Einschlafstörungen.
Einschlafprobleme?	Avena sativa comp. Steukügelchen	Hafer, Hopfen, Passionsblume, Baldrian u.a.	<ul style="list-style-type: none">• Bei Unruhe, Nervosität und Einschlafstörungen• beruhigt überreizte Nerven• Stabilisiert den Tag-Nacht-Rhythmus.
Herzangst?	Aurum/Lavandula comp. Creme	Gold, ätherisches Lavendelöl und Rosenblütenextrakt	<ul style="list-style-type: none">• Bei vegetativen Herz-Kreislaufstörungen, Herzklopfen und Herzangst• lindert nervöse Herzbeschwerden, beruhigt und entspannt.

PRESSEKONTAKT:

Mathilde Betti
Pressereferentin Weleda Arzneimittel
WELEDA AG
Möhlerstraße 3
73525 Schwäbisch Gmünd
Tel. 07171 / 919 – 911
E-Mail: mbetti@weleda.de

Neurodoron® Tabletten, Warnhinweis: Enthält Lactose und Weizenstärke – Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete:** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z.B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen.

Avena sativa comp. Steukügelchen. Warnhinweis: Enthält Sucrose (Zucker) – Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Einschlafstörungen und Nervosität.

Aurum / Lavandula comp. Creme, Warnhinweis: enthält Lavendelöl, Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Vegetative Herz-Kreislauf-Störungen, Herzklopfen, Herzangst.

Weleda Lavendelöl 10%. Warnhinweis: enthält Lavendelöl, Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Vegetative Gleichgewichtsstörungen mit nervöser Unruhe, Einschlafstörungen, Verspannungen und Krämpfe (Spasmen); funktionelle Herz-Kreislauf-Störungen, Blähungen (Meteorismus), Regelstörungen (Menstruationsstörungen).

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Weleda AG Schwäbisch Gmünd

