

## ENTSPANNUNGSTIPPS TEIL 2

### Entspannungstipps zum Essen

Wer gestresst ist, greift schnell Mal zu Chips oder Schokolade. Auch das Feierabendbier soll die ersehnte Entspannung herbeizaubern. Alles schön und gut – doch meist hilft dies nur kurzfristig und die Entspannung verpufft direkt nach dem Genuss. Es gibt allerdings bestimmte Lebensmittel, die den Körper mit wichtigen Vitalstoffen versorgen, nervlich ausgleichend wirken und nicht nur gut schmecken. Vor allem Vitamin B, Kalium, Kalzium und Magnesium stabilisieren das Nervenkostüm langfristig.

- Vitamin B: Vollkornbrot, Bananen, Paprika, Orangen, Spinat
- Kalium: Bananen, Orangen, grünes Gemüse, Nüsse
- Kalzium: Milchprodukte, Mandeln, Spinat
- Magnesium: frisches Gemüse, Salat, Mandeln, Nüsse

### Entspannungstipps für zu Hause

Sie sind gestresst und haben zu Hause keine Möglichkeit, Mal eben schnell zu schreien oder zu boxen? Dann lässt sich Entspannung auch auf leiseren Wegen herbeiführen.

- Schauen Sie auf etwas Blaues oder Grünes: Beide Farben wirken beruhigend und harmonisierend. Optimal ist es natürlich, wenn Sie Wald, Wiesen oder einen kleinen See im Blick haben.
- Atmen Sie bewusst und konzentriert: Setzen Sie sich aufrecht hin und schließen Sie die Augen. Atmen Sie langsam bis in den Bauch ein. Spüren Sie bewusst, wie sich die Bauchdecke hebt und halten Sie die Luft kur an. Atmen Sie nun langsam wieder aus und spüren Sie, wie sich die Bauchdecke langsam senkt. Halten Sie kurz inne, ehe Sie erneut tief einatmen. Diese bewusste Atmung praktizieren Sie für wenigstens zehn Atemzüge.

- Meditieren Sie – entweder mit entsprechenden CDs, Ihrer Lieblingsmusik (am besten Kopfhörer) oder ohne jegliche Geräusche.
- Auch einfaches Musikhören kann, regelmäßig angewendet, für Entspannung sorgen.
- Nehmen Sie ein heißes Bad oder Fußbad.
- Lesen Sie ein Buch, allerdings ohne nebenbei den Fernseher oder das Radio laufen zu lassen.

Quelle: <http://geniale-tipps.de>