

Stress vermeiden, entspannt leben

Wir zeigen Ihnen wie



Mehr als

Jahre **125**

Vertrauen und
Sicherheit

KKH

Kaufmännische
Krankenkasse



Schluss mit dem Stress ...

Ob im Beruf oder privat – bei zu wenig Entspannung kann der Stress die Überhand gewinnen. Wir geben wichtige Tipps für eine entspanntere Lebensweise.

Immer mehr, immer besser, immer schneller – unser Leben findet häufig auf der Überholspur statt. Stresshormone überfluten uns im Stau, an der Supermarktkasse, bei der Arbeit. Kein Wunder, dass dieser Belastungsmarathon seine Spuren hinterlässt.

Schlechte Laune, das Gefühl stetiger Überforderung, Schlaflosigkeit und nicht zuletzt körperliche Beschwerden wie Bluthochdruck oder Magenschmerzen sind die Folgen. Lassen Sie es nicht so weit kommen!

Mit einigen kleinen Tricks können Sie dem täglichen Stress gelassener begegnen.

Stress – was ist das?

Ohne Stress gäbe es schon lange keine Menschen mehr. Denn wenn unsere Vorfahren in Ruhe überlegt hätten, was sie mit dem Bären tun sollen, der gerade auf sie zugerannt kommt, wären wir alle nicht da. Zum Glück reagiert der Körper bei Gefahr mit Angriff oder Flucht und mobilisiert dabei alle Reserven.

Durch die Ausschüttung des Stresshormons Kortisol

- schaltet das Gehirn auf Spitzenleistung,
- steigen Herzschlag und Blutdruck für eine bessere Sauerstoffversorgung,
- wird Zucker in der Leber zur Energieversorgung freigesetzt,
- weiten sich die Pupillen für eine bessere Nachtsicht,
- gerinnt das Blut schneller,
- wird die Verdauung gedrosselt, um Energie zu sparen.

Chronischer Daueralarm im Körper

Wenn wir unserem Körper permanent oder über längere Zeiten zumuten, auf Angriff oder Flucht zu schalten, werden die Reaktionen für uns schädlich. Wir empfinden Gereiztheit und Erschöpfung bis hin zu Spannungskopfschmerz und Depression. Magen- und Darmschleimhäute werden anfälliger für Geschwüre. Das Immunsystem wird geschwächt. Das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko steigt. Die allgemeine Lebensqualität sinkt. Zu viel Stress macht also krank. Zu wenig aber auch. Denn Stress spornt uns auch an, Kräfte zu mobilisieren und Leistungen zu erbringen, die uns glücklich machen. Die richtige Stressdosis liegt genau in der Mitte. Das heißt: angenehme Herausforderung, Erfolgserlebnisse und Entspannung und Ruhe nach Anstrengungen.

Bewegung – die Wunderwaffe gegen Stress

Stressbewältigung ist subjektiv, und jeder hat eine ganz eigene Art, mit dem Stress umzugehen. Was fast allen Menschen hilft: Bewegung!

Heutzutage laufen körperliche Stressreaktionen nicht mehr ab, weil wir flüchten oder angreifen müssen. In der modernen Zivilisation ist es der fordernde Chef oder der Stau auf der Autobahn, der zu Muskelanspannung und erhöhtem Herzschlag führt.

In unserem Alltag ist es aber weiterhin wichtig, dass die kurzfristig aufgebaute, normale und gesunde Anspannung wieder in eine Entspannung mündet. Greifen Sie daher zur Selbsthilfe. Denn wer sich ausgepowert hat, ist später auch entspannt:

- Joggen oder walken Sie nach einem anstrengenden Tag 30 Minuten durch den Park.
- Fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit oder zum Einkaufen.
- Ihr Büro oder Ihre Wohnung ist im 3. Stock? Prima, dann können Sie mehrmals täglich die Treppe benutzen!
- Nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang.
- Verrichten Sie die Hausarbeit mit Schwung und dehnen Sie sich zwischendurch.
- Sie haben Kinder? Spielen Sie mit ihnen Ball, Frisbee oder lassen Sie Drachen steigen.



Weitere Informationen und exklusive Leistungen für Ihre Gesundheit finden Sie unter kkh.de



Lernen Sie Entspannung

Die KKH unterstützt Sie bei einer entspannten Lebensweise. Daher bezuschusst die KKH qualitätsgeprüfte Kurse zu folgenden Entspannungstechniken:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga
- Tai-Chi
- Qigong

Die KKH bringt Entspannung in Ihr Leben und sorgt mit individuellen Angeboten für mehr Gesundheit. Weitere Infos unter: khh.de/entspannung



Anti-Stress-Tipps für den Alltag

Suchen Sie sich aus folgenden Aktivitäten aus, was Ihnen Spaß macht und Sie entspannt:

- Stellen Sie den Wecker 10 Minuten früher und werden Sie langsamer wach.
- Genießen Sie ein ausgiebiges Frühstück auch wochentags.
- Bummeln Sie durch die Fußgängerzone.
- Machen Sie einen Waldspaziergang.
- Treffen Sie sich mit Freunden.
- Verabreden Sie sich zum Sport.
- Gönnen Sie sich ein schönes Bad, eine Massage oder einen Besuch in der Sauna.
- Besuchen Sie einen Tanzkurs.
- Lesen Sie ein gutes Buch oder besuchen Sie das Theater, das Kino oder eine Sportveranstaltung.
- Lachen Sie möglichst viel.
- Nutzen Sie unsere kostenlosen MP3s zum Thema „Stress und Entspannung“.
kkh.de/stress-mp3





Ihr persönlicher Ansprechpartner:



KKH Kaufmännische Krankenkasse

30125 Hannover

kkh.de