

Warum Entspannung so wichtig ist

Der Alltag kann oft sehr stressig sein. Beruf, Familie und Haushalt nehmen einen komplett in Anspruch. Häufig fehlt einem dann die Zeit um sich einmal um sich selbst zu kümmern und zu entspannen. Dabei ist Entspannung für Körper und Geist sehr wichtig. Doch welche Entspannungstechniken sind die Richtigen und warum ist Entspannung eigentlich so wichtig?



Eine Auszeit muss auch mal sein

Stress gehört zu unserem Alltag dazu. Es ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers um herausfordernde Aufgaben zu meistern. Wenn wir gestresst sind, produziert der Körper Stresshormone wie Adrenalin, Dopamin und Cortisol. Diese setzen Energiereserven frei und verlangsamt unser Immunsystem.

Früher hat sich der Mensch in stressigen Situationen bewegt, zum Beispiel bei der Jagd. Diese Bewegung bleibt heute leider aus, sodass die produzierten Stresshormone nicht schnell genug abgebaut werden. Das Ergebnis: Hoher Blutdruck, ein schneller Herzschlag und Schlafstörungen. Das führt nicht nur zu körperlichen Beschwerden wie zum Beispiel Stoffwechselstörungen oder Kopfschmerzen sondern kann sich auch auf die Psyche auswirken. Genau aus diesem Grund ist die gezielte und regelmäßige Entspannung auch so wichtig. Wir verraten, wie ihr richtig entspannen könnt und dadurch eurem Körper etwas Gutes tut.

Regelmäßige Auszeit

Wichtig ist vor allem, sich regelmäßig eine Entspannung zu gönnen. Oft reichen schon einige Minuten aus um die Energiereserven aufzutanken und den Kopf frei zu kriegen. Eine gute Möglichkeit zur

Entspannung kann zum Beispiel ein Spaziergang an der frischen Luft sein. Der Spaziergang hilft nicht dabei, den Kopf frei zu kriegen sondern hat viele weitere Vorteile. Ein Spaziergang hilft gegen Krebs, Rückenschmerzen, Osteoporose und Depressionen. Zusätzlich fördert regelmäßige Bewegung die Knochenfestigkeit. Wer sich schon als Kind regelmäßig bewegt, der leidet im Alter weniger häufig an Osteoporose oder Knochenschwund.

In stressigen Situationen hilft ein Spaziergang ebenfalls wahre Wunder. Durch die Bewegung werden die Stresshormone schneller abgebaut wodurch sich das Stresslevel deutlich senkt. Zusätzlich unterstützt ein Spaziergang am Tag auch den Schlaf in der Nacht. Denn wer sich am Tag bewegt, schläft besser.

Entspannung durch Atmung

Nicht nur ein Spaziergang kann zur Entspannung beitragen. Auch die richtige Atmung kann das Unwohlsein lindern. Wichtig dabei ist vor allem, auf die Signale des Körpers zu reagieren und dann richtig zu Atmen. Die richtige Atmung kann zur Entspannung beitragen, denn dadurch werden andere Sinneserfahrungen ausgeblendet, weil man sich nur auf die Atmung konzentriert und der Körper dadurch entspannt. Zusätzlich verlangsamt sich durch die richtige Atmung der Puls, der Blutdruck sinkt und die Skelettmuskulatur entspannt.

Entspannen und nichts tun

Um sich die richtige Entspannung zu gönnen, ist es auch mal nötig nichts zu tun. Das bedeutet einfach mal einen Gang runter zu schalten und sich Zeit zu nehmen für Dinge, die einen bei der Entspannung unterstützen. Ein heißes Bad, einen Sauna-Besuch oder einen Lesenachmittag, erlaubt ist alles was einen Abschalten lässt. Danach fühlt man sich in der Lage, neue Aufgaben zu bewältigen.

Für alle die nicht still sitzen können, sondern vor allem Bewegung brauchen, um den Stress abzubauen, könnte Ausdauertraining die richtige Methode zur Entspannung sein. Klingt zwar im ersten Moment eher wie ein Gegensatz aber Ausdauersport wie zum Beispiel Joggen, Schwimmen oder Fahrrad fahren dienen als hervorragende Ventile um den Stress abzulassen. Stress, Anspannungen und Unwohlsein lassen sich damit ideal bekämpfen.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Falls ihr bisher noch nichts über die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen gehört habt, wird es jetzt Zeit. Das spezielle Muskeltraining hilft bei der gezielten Entspannung und dem richtigen Stressabbau. Dabei werden die Muskeln regelmäßig angespannt und entspannt. Durch diesen Wechsel werden Stress abgebaut, Verspannungen gelöst und neue Energie getankt.

Fazit

Entspannung in einem stressigen Alltag ist ein absolutes Muss. Das hilft den Alltag zu bewältigen und neue Energie zu tanken. Es gibt eine Vielzahl an Entspannungsmethoden. Es entscheiden also auch der persönliche Geschmack und die eigene Einstellung über die passende Methode. Die Zeit für die regelmäßige Entspannung sollte sich aber wirklich jeder nehmen. Nur so tankt man seine Energiebatterien voll und findet Zeit für sich.