

FESTE GELASSENER ANGEHEN

Die Zeit vor den Festtagen ist bei vielen mit Stress verbunden: Geschenke organisieren, Menüs planen, einkaufen, kochen ... Ein paar Tipps, wie Sie Ihre Nerven stärken und Stress abbauen können.

Jürg Lendenmann

Negativer Stress kann viele Ursachen haben. Manche Stressauslöser können wir beeinflussen, indem wir deren Ursachen angehen. Ein Beispiel: Wenn wir Gäste zu Weihnachten oder Silvester einladen, müssen wir nicht immer den gewohnten arbeitsintensiven Fünfgänger auf den Tisch zaubern (und die Wohnung vorher noch blitzblank reinigen). Gewiss, das Kulinarische sorgt für Höhepunkte. Noch wichtiger aber ist, entspannt mit den Gästen plaudern und den Abend als Gastgeberin und Gastgeber genießen zu können. Um den Stress schon im Vorfeld zu verringern, empfiehlt es sich, ein Menü zu wählen, bei dem sich das Einkaufen und Zubereiten der Gänge speditiv erledigen lassen. Ganz nach dem Motto: Weniger ist mehr. Oder wie Albert Einstein sagte: «Mache die Dinge so einfach wie möglich – aber nicht einfacher.»

Doch was tun, wenn die Nerven trotz optimierter Planung trotzdem flattern? Oder, schlimmer, wenn uns Schicksalsschläge wie der Verlust des Arbeitsplatzes oder der Tod einer geliebten Person aus der Bahn werfen. Da wir diese ebenso wenig beeinflussen können wie auch beispielsweise durch hohe schulische Anforderungen und soziale Belastungen hervorgerufenen Stress, brauchen wir Strategien und Hilfen, um den Stress abbauen und die Nerven stärken zu können.

«Narren hasten, Kluge warten,
Weise gehen in den Garten.»

Rabindranath Tagore

Stress gezielt abbauen

Vieles kann helfen, Stress zu bewältigen und wieder zum Gleichgewicht zu finden. Regelmässiger Ausdauersport wie Joggen oder Skilanglauf kann dazu beitragen, ausgeglichener und entspannter zu werden. Harmonisierend wirkt auch das Erfahren eines Flow-Erlebnisses, das bei Tätigkeiten auftreten kann, in denen man völlig aufgeht und die Zeit stillzustehen scheint. Etwa beim Ausüben eines Hobbys wie Musizieren, Tanzen, Malen, Schreiben, beim Wandern oder Betrachten von Kunstwerken.

Autogenes Training, in den 1920er-Jahren vom Berliner Neurologen Johannes H. Schultz entwickelt, ist ein konzentratives Entspannungsverfahren, bei dem autosuggestive Formeln wie «Mein rechter Arm ist ganz schwer» eingesetzt werden. Das Üben der Wahrnehmung von Wärme, Schwere, Atmung usw. führt zu ruhigerem Atem und Herzschlag sowie zur Entspannung der Muskeln.

1929 veröffentlichte der amerikanische Physiologe Edmund Jacobson ein neu entwickeltes Entspannungsverfahren: die **progressive Muskelentspannung**. Bei ihr wird durch An- und Entspannen von Muskelpartien das Gefühl geschult, muskuläre Spannungszustände frühzeitig zu erkennen und aktiv zu vermindern.

Heilkräuter gegen den Stress

- Zu den Heilpflanzen für Nerven- und Beruhigungstees, die in europäischen Arzneibüchern (Österreich, Schweiz) aufgelistet sind, zählen Baldrianwurzel, Melissenblätter, Pfefferminzblätter, Passionsblumen und Pomeranzenschalen. Als Hausmittel gegen Unruhe werden neben vielen anderen Lavendelöl und der Wurzelextrakt der Schlafbeere (*Withania somnifera*, Ashwagandha) eingesetzt.
- In der traditionellen chinesischen Medizin werden Minze bei Nervosität sowie Ginseng und Sternanis zur Stärkung der Nerven verwendet, traditionell neben vielen anderen auch Ginkgo und Kurkuma.
- Gegen erhöhten körperlichen und emotionalen Stress werden gerne Pflanzen eingesetzt, die adaptogen wirken, das heisst dem Körper helfen, sich anzupassen. Am bekanntesten sind Ginseng (*Panax ginseng*), Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*) und Rosenwurz (*Rhodiola rosea*). Lassen Sie sich in der Apotheke über geeignete Pflanzen gegen den Stress beraten.

Viel älter sind Methoden, die den Weg aus dem Osten zu uns gefunden haben. Das in Indien vor 3500 Jahren entwickelte **Yoga** fördert nicht nur Kraft und Beweglichkeit; bei der Achtsamkeitsübung Yoga Nidra gelangt man in einen Zustand, der frei von Anspannung ist.

In der traditionellen chinesischen Medizin werden **Taiji** (chinesisches Schattenboxen) und **Qigong** (Übungen zur Stärkung der Lebensenergie Qi) auch zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt. Die weichen, fließenden Bewegungen entspannen und harmonisieren den Fluss des Qi.

Das Ziel der **Meditation**, wie sie zur Stressminderung praktiziert wird, ist «in der Einfachheit des Hier und Jetzt zu verweilen».

Mikronährstoffe für die Nerven

Auch die Ernährung ist ein wichtiger Baustein beim Stressabbau. Denn viele Mikronährstoffe sind für den Aufbau, die Funktion und den Schutz der Nervenzellen wichtig und werden bei Stress vermehrt gebraucht.

Vitamin B₁: Hefe, Weizenkeime, Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen), Schweinefleisch ...

Vitamin B₆: Hefe, Sonnenblumenkerne, grüne Bohnen, Fleisch, Fisch, Hirseflocken ...

Vitamin B₁₂: Fleisch, Fisch, Leber, Eier, Käse

Folat: Hefe, Hülsenfrüchte, Sonnenblumenkerne, Gemüse ...

Niacin: Hefe, Weizenkleie, Leber, Steinpilze, Erdnüsse, Fleisch ...

*Sogar wenn er verfolgt wird,
ist der Schmetterling niemals in Eile.*

Japanisches Sprichwort

Vitamin E: Weizenkeime, Pflanzenöle, Rüebl, grünes Gemüse, Eier ...

Calcium: Käse, Mandeln, Samen/Kerne/Nüsse, Milch, calciumreiches Mineralwasser ...

Kalium: Weizenkleie, Hülsenfrüchte, Kerne/Nüsse, Datteln ...

Magnesium: Kürbiskerne, Samen/Kerne/Nüsse, Bohnen, Vollkorngetreide ...

Omega-3-Fettsäuren: Fette Seefische, Leinsamen, Kürbiskerne, Walnüsse, Linsen, Sojaöl, Rapsöl ...

Bei unausgewogener, vegetarischer oder veganer Ernährung kann die Versorgung mit einzelnen dieser Mikronährstoffe kritisch werden.

Wenn sich die Stressbelastung trotz eigener Bemühungen nicht verringern lässt, sollte rechtzeitig die Hilfe einer psychologisch oder psychiatrisch geschulten Fachperson in Anspruch genommen werden. <