

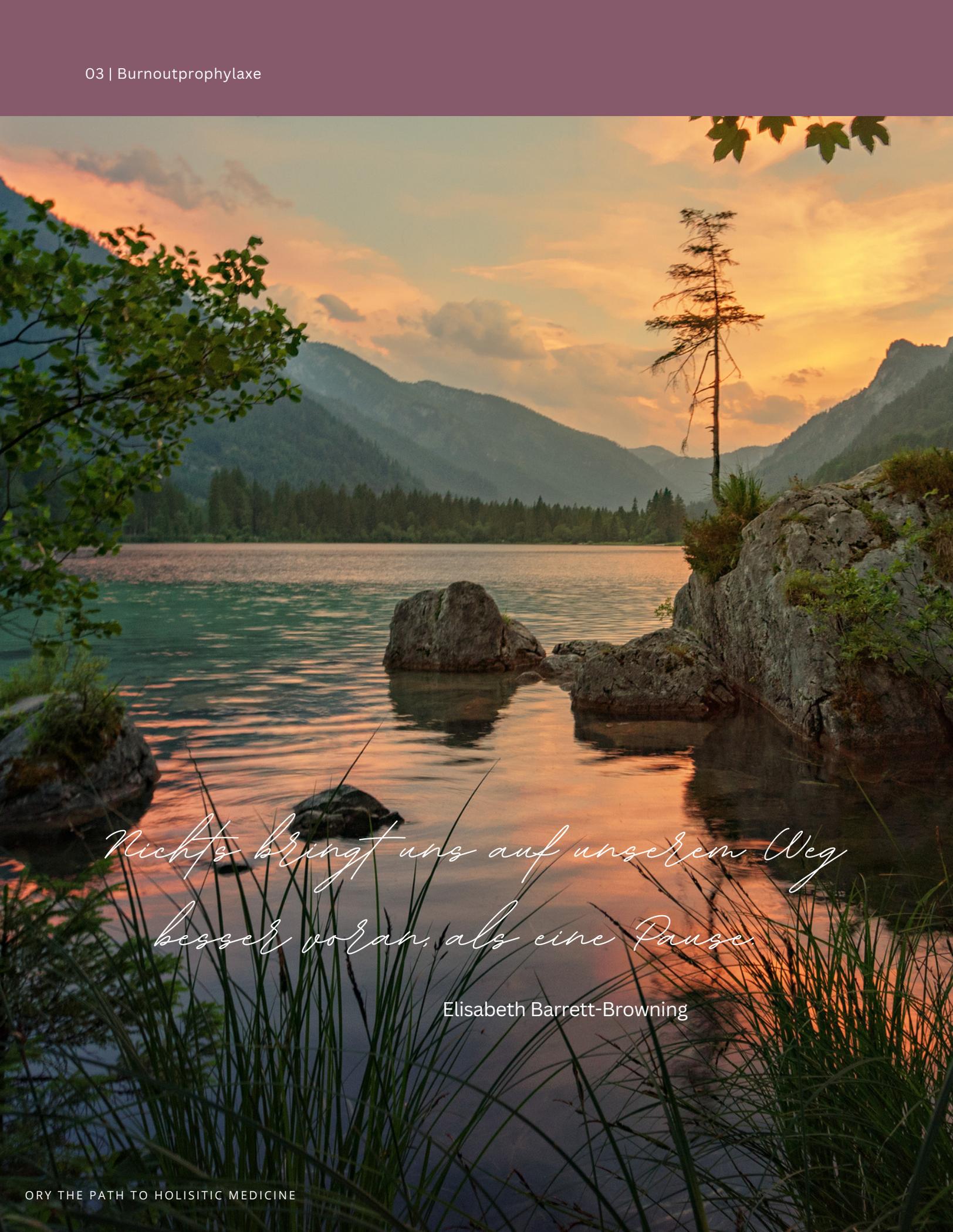


Ory

the path to holistic medicine

Burnout-Prophylaxe





*Nichts bringt uns auf unserem Weg
besser voran, als eine Pause.*

Elisabeth Barrett-Browning

Den Körper entspannen – wieso ist das wichtig?



Auch wenn der heutige Trend gegenläufig erscheint: Was ohne Ruhephasen geschieht ist nicht von Dauer. An dem, was unserer Gesundheit gut tut, hat sich in den letzten Jahrhunderten kaum etwas geändert. Die Anforderungen von Außen allerdings schon – so sind wir mit zunehmenden Leistungsansprüchen, stetig wachsenden Aufgaben und einem knappen Zeitmanagement direkt auf der Einbahnstraße Richtung „Stress“ angekommen. Wer nicht frühzeitig lernt, sich Auszeiten zu nehmen und zur Ruhe zu kommen, wird über kurz oder lang mit Folgen für die Gesundheit rechnen müssen.

Nicht nur die Gedanken können nicht mehr aufhören zu kreisen – eine innere Anspannung macht sich breit und lässt uns nicht zu Ruhe kommen. Ein häufiger Grund hierfür ist eine Überstimulation des Sympathikus und eine fehlende Regeneration und Entspannung des Parasympathikus. Das macht sich dann vor allem nachts bemerkbar. Diese fehlende Entspannung der Nerven und der Psyche stehen oft in einem Zusammenhang mit einem Aminosäure- bzw. Neurotransmittermangel. Der Neurotransmitter Serotonin mit seiner Vorstufe, der Aminosäure Tryptophan, steht hierbei besonders im Vordergrund.

Was brauchst Du für eine erfolgreiche Entspannung?

1

Baue Pausen in Deinen Alltag ein

Bewusste Auszeiten sind wichtig. Lerne zwischendurch kurz innezuhalten, Dich zu strecken, zu dehnen und auf Deinen Atem zu fokussieren.

2

Gesunder Wach-Schlafrhythmus

In der Regel sind 7-8 Stunden Schlaf zu empfehlen. Finde Deinen Rhythmus. Besonders regenerativ ist die Zeit vor Mitternacht.

3

Ausgewogener Lebensstil

Ernähre Dich gesund und abwechslungsreich. Eine gute Versorgung mit Nährstoffen gibt Dir Kraft den Alltag besser zu meistern. Trinke ausreichend Wasser.

4

Übe Entspannungstechniken

Probier Dich aus – ob Meditation, Atem-übungen oder auto-genes Training – finde Deine Möglichkeit runterzukommen und übe Dich täglich.

5

Bewege Dich

Bewege Dich. Dies kann ein Wald-spaziergang, Joggen oder eine Yogastunde wie auch eine Fahrradtour oder Runde Schwimmen im See sein.

6

Führe Rituale ein

Rituale sind wichtig. Finde heraus, was Dir wichtig ist und pflege es. Du kannst Tagebuch führen oder Dir Abends den Tag von der Seele schreiben.



Pausen

Wer arbeitet, ist unter (An-)Spannung. Dies führt früher oder später zu Ermüdung. Die Motivation und Freude an der Arbeit nimmt ab und die Leistung sinkt. Um dem entgegenzusteuern braucht es rechtzeitig eine Pause. Unser Leben folgt bestimmten biologischen Rhythmen. Wenn diese aus der Balance geraten, entsteht geistige Erschöpfung – wir werden dann innerlich abwesend, starren vor uns hin und lenken uns mit dem Handy ab. Das nennt man auch „Maskierte Pausen“ – die sind aber weniger erholsam als die echten. Pausen lohnen sich, denn je höher die Anforderungen an Körper und Geist sind, desto häufiger sind echte Auszeiten nötig um Ermüdung und Erschöpfung wieder abzubauen.

- ✓ **Baue alle 45 Minuten eine kurze Dehn- und Streckpause ein**
dies aktiviert den Vagusnerv und führt automatisch zu etwas mehr Entspannung
- ✓ **Lieber öfter kurz pausieren als einmal lange**
meist reichen schon 10-15 Minuten um Dich zu erfrischen
- ✓ **Kleine Erfolgserlebnisse**
fülle Deine Pausen mit etwas, was Dir Freude macht, dies motiviert dann auch die Arbeit danach wieder aufzunehmen



Der Effekt von Pausen auf unseren Körper



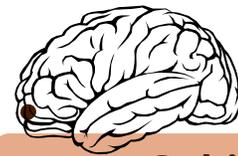
Herz

Wenn wir uns erholen, schlägt unser Herz langsamer und rhythmisch abwechslungsreicher. Dies signalisiert Regeneration und Erholung – und senkt das Risiko für Herzprobleme.



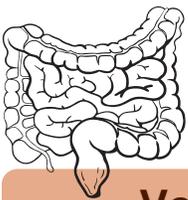
Muskel

Unter Stress spannen sich die Muskeln an und verspannen eventuell. Entspannung entlastet, vor allem wenn wir die starre Körperhaltung auflösen.



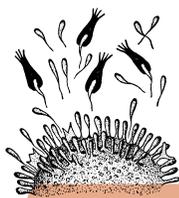
Gehirn

Wenn wir vermeintlich geistig nichts tun, ist das Gehirn nicht inaktiv. Persönlich bedeutsame Erlebnisse werden abgerufen, bewertet, durchgespielt. Der Geist versucht, vorzudenken und für die Zukunft zu lernen.



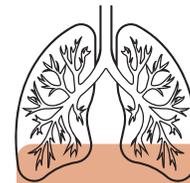
Verdauung

In Entspannung können körperliche Prozesse stattfinden, die unseren Körper regenerieren und instandhalten: Die Verdauung wird aktiviert und Hormone, die Zellen zum Wachsen anregen, werden ausgeschüttet.



Immunsystem

Auch das Immunsystem wird in der Entspannung aktiviert. Bei dauerhaftem Stress hingegen schüttet der Körper Kortisol aus, das Stresshormon dämpft das Immunsystem.



Atmung

Stress lässt uns schneller atmen, mehr Sauerstoff gelangt ins Blut. In Erholungsphasen atmen wir langsamer. Tiefes, entschleunigtes Atmen beruhigt, senkt den Blutdruck und stärkt das Herz.

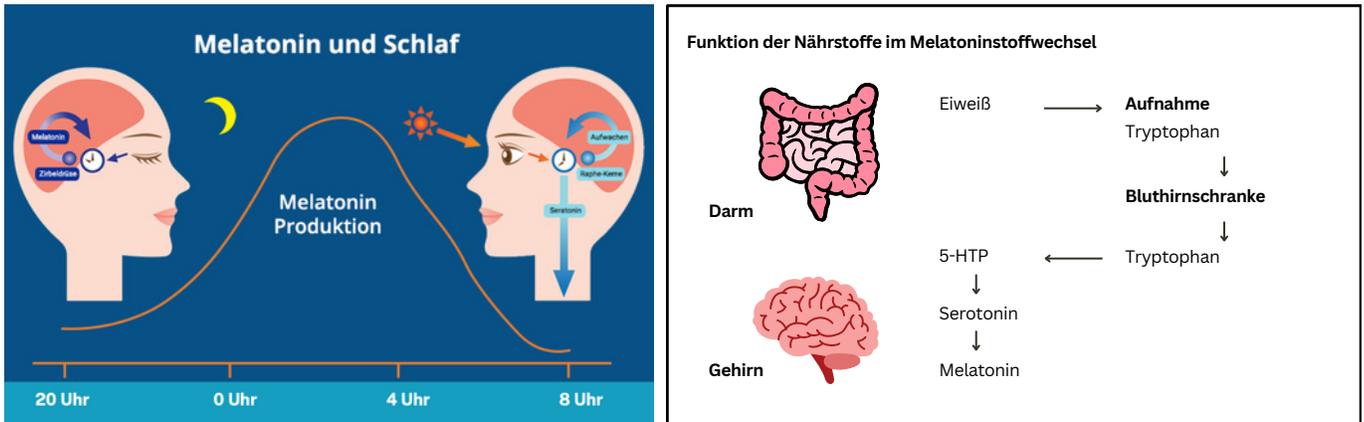


Wach-Schlaf- Rhythmus

Wenn wir unsere Wachzeit überstrapazieren, wirkt sich das recht schnell auf unseren Körper und unsere Psyche aus. Beide brauchen den Schlaf, um Energie zu tanken. Zögern wir diese Ruhe hinaus, stellen sich zahlreiche Symptome ein, mit denen uns unser Körper Erschöpfung signalisiert. So verschlechtern sich auch unsere neurokognitiven Fähigkeiten und unsere Aufmerksamkeitsspanne wird kürzer. Auch die Empfindlichkeit für laute Geräusche ist erhöht und unsere reaktionsfähigkeit ist verlangsamt. Daneben können unter Schlafmangel Krankheiten schlechter abgewehrt werden, da das Immunsystem träger wird. Auch der Heißhunger auf Fast Food kann mit wenig Schlaf zusammenhängen – Übermüdung führt dazu, dass das Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert wird und die Lust auf kalorienreiches Essen steigt.

- ✓ **Kein Handy im Bett:** die blauen Wellenlängen des Bildschirms hemmen die Ausschüttung von Melatonin, dem „Schlafhormon“
- ✓ **Wir sind Gewohnheitstiere,** deshalb gehe immer ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett
- ✓ **Abends leichtes Essen und nicht zu spät,** denn auch der Darm legt abends seine Arbeit nieder – und alles, was nicht verdaut wurde, bleibt bis zum nächsten Morgen liegen – und kann Gase verursachen
- ✓ **Substanzen wie Magnesium, Tryptphan, Baldrian und Hopfen** können schonend helfen, abends runterzukommen und zu entspannen

Der Serotonin und Melatonin Stoffwechsel



Die moderne Schlafforschung beschäftigt sich immer mehr mit der Rolle des Botenstoff Melatonins, der unseren Tag-Nacht-Rhythmus reguliert. Melatonin wird größtenteils im Zwischenhirn durch Umwandlung von Serotonin hergestellt. Allerdings wird seine Produktion durch Licht gehemmt.

Erst wenn es dunkel wird, beginnt der Körper, Serotonin in Melatonin umzuwandeln. Steigt der Melatoninspiegel im Blut an, richtet sich unser Körper darauf ein, zu schlafen. Das bedeutet, dass zum Beispiel die Körperkern-temperatur und der Blutdruck gesenkt und der Energieverbrauch herabgesetzt werden.

Der Körper kann Melatonin über mehrere Zwischenschritte selbst herstellen. Dazu wird die Aminosäure Tryptophan als Baustein benötigt, sowie zusätzlich Vitamin B3, B6 und Magnesium.



Ausgewogener Lebensstil

Ernährung und Entspannung hängen zusammen. Die Effekte der Ernährung gehen so weit, dass sogar Depressionen dadurch beeinflusst werden können. Wer richtig isst und trinkt, geht entspannter durch den Tag und kann auch besser schlafen. Viele Substanzen, die in unseren Nahrungsmitteln vorkommen, nehmen darauf Einfluss. Ein wichtiger Aspekt ist die Regelmäßigkeit, um den gesamten Organismus kontinuierlich mit allen Nährstoffen zu versorgen. Oft stehen jedoch zu viel Zucker, gesättigte Fettsäuren und Alkohol auf dem Speiseplan – statt Ballast- und Vitalstoffen – mit der Folge, dass ca. 50% der Menschen übergewichtig sind. Dies führt jedoch zu extremen Stresszuständen im Körper, da die Fettzelle eine Reihe von Botenstoffen produziert, die Entzündungen und Stress erzeugen, was wiederum die Ausschüttung von Cortisol fördert.

- ✓ **Regelmäßig 3 sättigende Mahlzeiten, langsam Essen!**
- ✓ **Kein permanentes Snacken.** Lege zwischen den Mahlzeiten mind. 3h Pause ein, so dass Deine Bauchspeicheldrüse sich erholen kann
- ✓ **Ausgewogen, vitaminreich und biologisch.** Pestizide belasten unseren Körper zusätzlich!
- ✓ **Trinke 1,5-2l Wasser.** Am Besten gefiltertes Wasser, denn dieses ist weniger gesättigt und hat die Kapazität, Schadstoffe aufzunehmen und auszuscheiden.





Entspannungs- Techniken

Stress ist vorerst eine natürliche Reaktion unseres Körpers, in der Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet werden. Diese Stoffe setzen Energiereserven frei, um uns auf das Kommende vorzubereiten. Aber: früher folgte auf eine Stresssituation meist körperliche Bewegung, um die Stresshormone wieder abzubauen. Heute bleibt diese meist aus, was zur Folge hat, dass unser Blutdruck und Puls erhöht bleibt sowie Verdauung und Stoffwechsel durcheinander geraten. Daher ist es wichtig regelmäßig Stress abzubauen! Eine kleine Auszeit – und sei es nur wenige Minuten täglich – kann dazu beitragen. Die kurze Entspannung zwischendurch beseitigt zwar nicht die Ursache von Ärger, Termindruck und Kummer. Sie hilft aber, Abstand zu bekommen – und gibt dem Körper die Gelegenheit, sich zu regulieren und regenerieren.

- 
- ✓ **Finde eine Yoga-Gruppe** oder suche Dir einen Online-Kurs, denn gemeinsam ist die Motivation und Freude um ein vielfaches höher.
 - ✓ **Autogenes Training:** Mit Hilfe von Autosuggestion kannst Du Deinen Körper trainieren, sich zu entspannen.
 - ✓ **Schüttel Dich!** Wer es lieber mag sich zu bewegen, der kann sich auch zu schneller Musik für 10 Minuten den Ballast von der Seele schütteln
 - ✓ **Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen** – diese Übung eignet sich besonders für Menschen, denen es schwerfällt zu entspannen .



Bewegung

Bewegung ist eine der wirksamsten Aktionen gegen Stress. Druck und Aktivitätsdrang können sich abreagieren und Stresshormone abgebaut sowie Glücksbotenstoffe freigesetzt werden. Bewegung versorgt den Körper mit Sauerstoff und spendet ihm Energie. Ob Fahrradfahren, Jogging, Schwimmen oder Tanzen – es gibt viele Aktivitäten, die sich zum Stressabbau eignen.

Wichtig ist, dass das, was Du tust einer bestimmten Regelmäßigkeit folgt. Gehe es lieber etwas moderater an, als Dich einmalig auszupeinern! Die Empfehlung liegt bei mind. 30 Minuten Ausdauertraining – und das alle 2-3 Tage, so dass Dein Herzschlag sich erhöht und Du ins Schwitzen kommst. Ein anschließender Saunabesuch ist übrigens ein Extraplus: nicht nur kommen Entschlackungsprozesse in Gang – die Wärme wirkt sich zudem wohltuend auf Muskeln und Verspannungen aus.

- ✓ **Moderates Ausdauertraining** für mindestens 2-3 x Woche für ca. 30 Minuten (Joggen, Schwimmen, Reiten, Fahrrad fahren)
- ✓ **Nordic Walking:** Du gehst gerne spazieren? Dann schnappe Dir einen guten Freund und los gehts...
- ✓ **Training mit dem eigenen Körpergewicht**, dies hat den Vorteil, dass Du nicht einzelne Muskeln trainierst, sondern den gesamten Körper.
- ✓ **Zumba, Volleyball & Co.** Suche Dir eine Gruppe in der Nähe – es ist viel motiverender sich in einer Gruppe auszupeinern.





Rituale

Entspannen. Einfacher gesagt als getan? Es lohnt sich jedoch, diesem Ziel nachzugehen, denn wenn wir uns entspannen, schaffen wir Platz für Glück in unserem Leben. Dabei kann es sich um ein neues Hobby handeln oder aber um kleine tägliche Rituale, die zur Routine in Deinem Leben werden. Denn: führt man alltägliche Dinge bewusst aus, steigert dies unsere Stabilität – und das ist sowohl für unsere Seele als auch für unseren Körper wichtig. Wir werden „geerdet“ und entschleunigen vom stressigen Alltag.

Es braucht ca 21 Tage, bis wir uns eine neue Gewohnheit angeeignet haben. Auch hier ist Regelmäßigkeit von großer Wichtigkeit. Oft beginnen wir etwas für uns zu tun, wenn es uns schlecht geht – und beenden es, sobald wir wieder besser drauf sind. Der Effekt ist aber nur halb so groß. Besser ist es zu starten, wenn es uns gut geht, um dann für eine Herausforderung gewappnet zu sein.

- ✓ **Baue kleine Achtsamkeitsübungen in Deinen Tag ein** und schärfe Deinen Blick auf Details – selbst für scheinbar Profanes. Du kannst auch achtsam - eine Rosine essen – mit allen Sinnen.
- ✓ **Schau Dir einen Sonnenuntergang an**, diese Art von Naturspektakel vermittelt ein Gefühl, dass die Zeit länger erscheinen lässt und unser Wohlbefinden verbessert.
- ✓ **Entpflichte Dich!** Abendliches Einschlafen ist oft von Sorgen und Grübeleien geprägt. Schreibe Deine Themen unter: „Ist das JETZT wichtig?“ auf – in den meisten Fällen ist die Antwort: Nein!



Hochwertige Supplements



Sich gesund und kraftvoll fühlen ist eigentlich unser Grunddaseinszustand. Dafür ist es notwendig, aufgefüllte Vitamin- und Mikronährstoffspeicher zu haben! Zu den Mikronährstoffen gehören Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Amino- und Fettsäuren sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

ORY Entspannungs-Paket

Relaxocell: Kraftvolles Kombipräparat mit Samen der Schlingpflanze Griffonia simpl., hochwertigem Vitamin B6, Magnesium und Tryptophan. Hat direkten Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Wirkt stimmungsaufhellend, entspannend, angstlösend und antidepressiv und schlaffördernd.

Vitamin D + K2: Das Sonnenvitamin hilft bei Müdigkeit, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen und boostert Dein Immunsystem.

B Komplex: Tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Außerdem wirken B-Vitamine unterstützend auf Psyche und Nervensystem.

Aminosäuren-Komplex: Aminosäuren unterstützen Dein Immunsystem sowie die Leistungsfähigkeit, den Fettstoffwechsel und den Blutzucker.

Entspannungs-Tee: Kräutermischung für mehr Erholung und Relaxation im Alltag. Mit dabei: Lavendel, Zitronenmelisse, Baldrian, Hanf und Hopfen. Wirkt beruhigend und vegetativ ausgleichend.



Begleit- Therapien

Es gibt in der Natura Heilpraxis in Berlin Charlottenburg die Möglichkeit, begleitende Therapien für Dein Programm in Anspruch zu nehmen.

Wir arbeiten nach dem E⁴ Konzept – ein ganzheitliches Konzept, welches alle 4 Ebenen des Seins berücksichtigt – die sachlich objektive Ebene, die den Körper und den Stoffwechsel umfasst sowie die persönliche, subjektive Ebene, welche unsere Gefühle, Gedanken und die Sinnhaftigkeit mit einbezieht. So kann dieses Konzept helfen, zahlreichen Erkrankungen präventiv vorzubeugen bzw. chronischen Erkrankungen entgegenzuwirken.

Coaching

Diagnostik

Colon-Hydro-Therapie

Infusions-therapie

Sauerstoff-
therapie

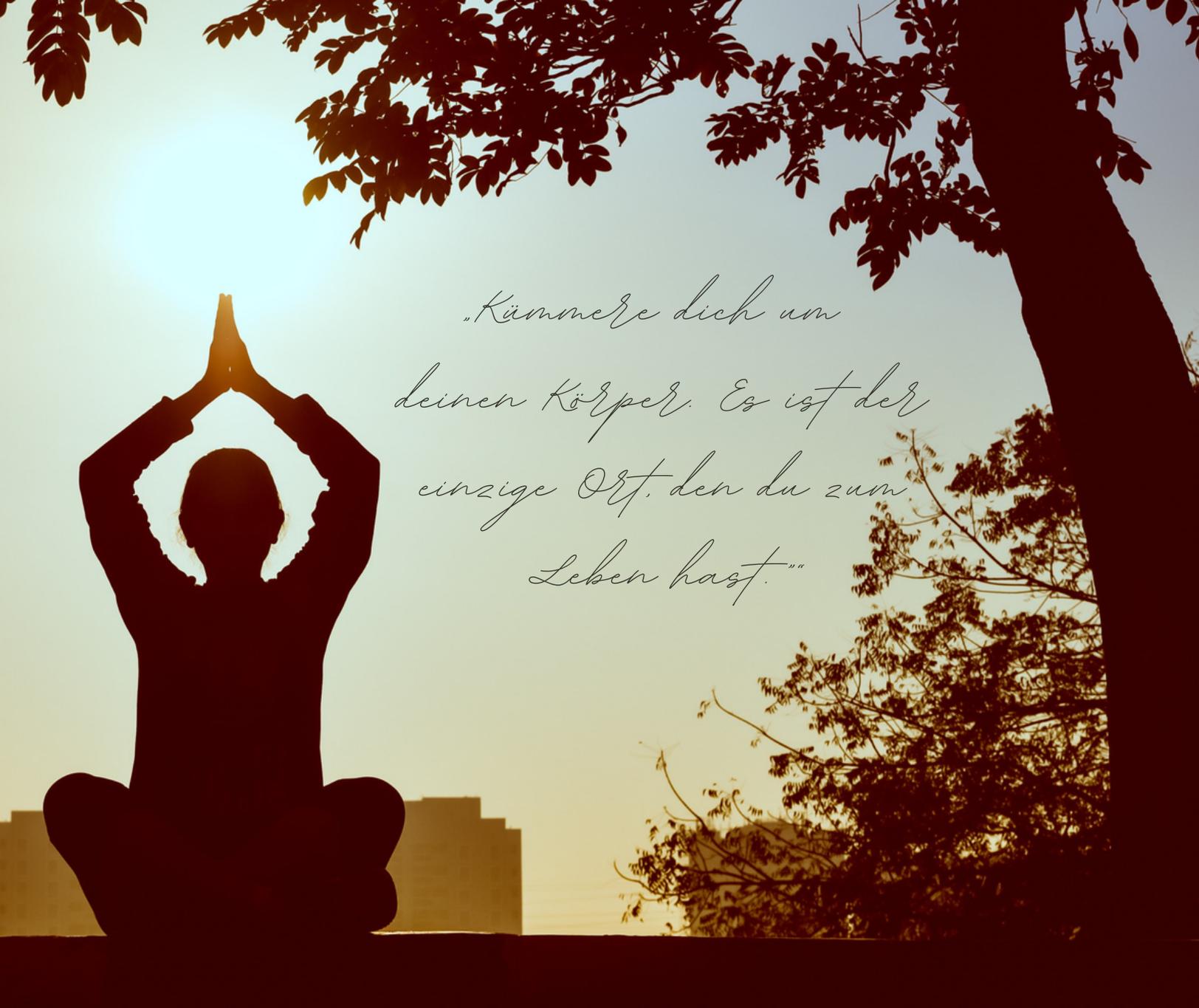
Infrarot-
sauna

Intense

Bei unserem Intensivprogramm in der Natura Heilpraxis in Berlin hast Du die Möglichkeit Dich komplett durch ein intensives Diagnostik- und Therapieprogramm begleiten zu lassen.

Wenn Du Interesse hast, melde Dich entweder telefonisch unter 030 88663373 bei uns in der Natura Heilpraxis oder über den QR Code. www.natura-heilpraxis.de





*„Kümmere dich um
deinen Körper. Es ist der
einzige Ort, den du zum
Leben hast.“*

Du brauchst Unterstützung oder Beratung auf Deinem Weg? Du hast Fragen oder
möchtest Deine Burnoutprophylaxe vertiefen?

Dann zögere nicht, Dich bei uns zu melden!

Wir sind für Dich da!

Entweder telefonisch (030 88663373) oder per Mail:

contact@ory-berlin.de