Möglichkeiten zur Verbesserung der Stress-Balance

Therapie bei Regulationsstörungen des autonomen Nervensystems (HRV-Stress-Messung)

Es gibt viele Möglichkeiten, eine Störung bzw. Überlastung des Stress-Nervensystems zu therapieren. Das therapeutische Ziel ist die Wiederherstellung der inneren Balance aus Anspannungs- und Entspannungs-System. Es gibt kein Patent-Rezept im Stressmanagement aber viele individuelle Lösungsmöglichkeiten. Die Basis ist ein eigenverantwortlich verbessertes Selbst- und Stressmanagement. Dies kann ergänzt werden durch verschiedene therapeutische Methoden. Die eingeleiteten Maßnahmen können im Verlauf mit HRV-Stress-Kontrollmessungen in ihrer Wirksamkeit überprüft und ggf. angepasst werden.

	Das können Sie selbst tun
	Sport und Bewegung
	Mehr Erholung/Pausen
	Mehr Schlaf
	Gesunde Ernährung
	"Kürzer treten"
	Atem-Übungen
	Autogenes Training
	Progressive Muskelentspannung
	Yoga
	Meditation
	Achtsamkeitstraining MBSR
	Aufenthalt in der Natur
	Kunst / Religion
	Literatur, Seminare
	Weiterqualifikation
	Berufliche Veränderung
	Nicht Rauchen !

	Medizin
	Gespräche
	Coaching
	Psychotherapie
	Hypnose
	Biofeedback
	Pflanzenheilkunde
	Vitamine & Mineralien
	Vitamin-Infusionen
	Homöopathie
	TCM /Ayurveda
	Akupunktur
	Physiotherapie / Osteopathie
	Neuraltherapie
	Psychopharmaka
	Betablocker
	Hormontherapie

Niels Schulz-Ruhtenberg | Facharzt für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin & Sportmedizin
Arztpraxis | Ernährungsberatung | Gesundheits-Seminare | www.Ruhtenberg.info
Am Kaiserkai 46 | 20457 Hamburg | Tel.: 040/ 6466 1760 | Fax: 040/ 6466 1762

Niels Schulz-Ruhtenberg
Facharzt für Allgemein-, Sport- und Ernährungsmedizin
Arztpraxis für Ernährungsmedizin & Prävention

Impulse für Ihr Stressmanagement

- Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Situation und Ihren Stresslevel. Konzentrieren Sie sich auf die Dinge, die Sie verändern können. Üben Sie Gelassenheit in Bezug auf die Dinge, die Sie (noch) nicht ändern können. Motto: „Change it, love it or leave it."
- „Gewonnen wird im Kopf". Der persönliche Stresslevel hängt stark von unseren Einstellungen, Glaubenssätzen und Bewertungen ab. Bewertungen sind oft wichtiger als Tatsachen. Stressmanagement ist daher auch Gedankenmanagement. Trainieren Sie eine gelassene, positive lösungsorientierte Grundeinstellung („halbvolles Glas").
- Verringern Sie übertriebene Erwartungen und Perfektionismus. Loben und belohnen Sie sich selbst. Feiern Sie Ihre (Teil-) Erfolge!
- Machen Sie sich Ihre Stärken täglich bewusst. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie haben und was gut ist in Ihrem Leben.
- Reduzieren Sie negative Informationen (Gedankenhygiene): Umgeben Sie sich mit positiven Menschen und Informationen (z.B. aufbauende Bücher, Hörbücher, Affirmationen, Glückstagebuch ...)
- Lachen Sie möglichst oft. Auch über sich selbst. Lachen ist das schnellste Gegenmittel bei Stress.
- Pflegen Sie Ihre Freundschaften. Offline-Freunde sind wichtiger als Online-Bekanntschaften.
- Zeit hat man nicht, Zeit nimmt man sich. Zeitmangel ist oft ein Mangel an Prioritäten. Nehmen Sie sich Zeit für die Dinge, die Ihnen wichtig sind.
- „Wer nicht regeneriert, verliert": Machen Sie regelmäßig Pausen, schlafen Sie genug, erlernen Sie eine Entspannungsmethode. Vermeiden Sie „Freizeit-Stress".
- Verbessern Sie Ihre Ernährung und sorgen Sie für eine gute Versorgung mit Anti-Stress-Nährstoffen durch natürliche frische Lebensmittel in Bio-Qualität (v.a. viel Gemüse).
- Bewegung ist der Diamant im Stressmanagement. Bewegung bzw. Sport verbessern Stimmung, Energie, Leistungsfähigkeit und Stresstoleranz.
- Holen Sie sich rechtzeitig professionelle Hilfe!

Niels Schulz-Ruhtenberg | Facharzt für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin & Sportmedizin
Arztpraxis | Ernährungsberatung | Gesundheits-Seminare | www.Ruhtenberg.info
Am Kaiserkai 46 | 20457 Hamburg | Tel.: 040/ 6466 1760 | Fax: 040/ 6466 1762