



FERIENREIF
DAS SIND DIE
AKTUELLEN
REISETRENDS
SEITE 66

MINISTER FÜR GUTE LAUNE

DOMINIK «DODO» JUD,
REGGAE-MUSIKER
SEITE 12

ALAIN SCHARTNER
DER KÜNSTLER
BAUT SPEKTAKULÄRE
CHÜGELBAHNEN
SEITE 18

WHISKY-TIME
FEUERWASSER MADE
IN SWITZERLAND
SEITE 48

Corona-Stress meiden

Die Pandemie ist eine grosse Herausforderung in vielerlei Hinsicht und zerrt an den Nerven. Worauf es zu achten gilt und was beim Stressabbau hilft.

TEXT: LENA WINTHER

Fakt ist: Die anhaltende Coronapandemie und ihre Begleiterscheinungen verlangen uns allen viel ab und wirken sich auch auf unser psychisches Gleichgewicht aus. Eine gross angelegte internationale Studie, durchgeführt von einem europäischen Wissenschaftlerteam, gibt Aufschluss über die am häufigsten genannten Corona-spezifischen Stressfaktoren. Dazu zählen: die Berichterstattung der Medien, Einschränkungen in der Freizeit, Reduktion der sozialen Kontakte sowie Restriktionen, das Haus zu verlassen. Eigentlich ist Stress per se nicht problematisch. Leichter Stress oder Stress, der sich nicht über einen längeren Zeitraum erstreckt, ist nicht bedenklich. Wenn allerdings Stresssituationen lange anhalten, ist der Körper in einem dauerhaften Aktivzustand. Wir finden nicht mehr zu unserem inneren Gleichgewicht zurück. Die Pandemie zerrt schon lange Zeit an den Nerven.

Grund, warum immer mehr Menschen unter Ängsten, niedergedrückter Stimmung, oder auch Schlaf- und Konzentrationsproblemen leiden. Die Dauerbelastung kann langfristig sogar krank machen: So wird unter anderem das Herz-Kreislauf-System geschwächt und es können Magen-Darm-Beschwerden auftreten.

Psyche stärken

Jetzt heisst es, auf die seelische Gesundheit zu achten und die Abwehrkräfte gegen die Belastungen zu stärken. Das geht zum Beispiel, indem wir mit Freunden und Familie in Kontakt bleiben – wenn auch nur telefonisch, über Messenger- oder Videocall-Lösungen –, für einen Ausgleich in Form eines Hobbys oder einer sportlichen Betätigung sorgen und Entspannung herbeiführen. Zum effektiven Runterkommen eignen sich insbesondere spezielle Atemtechniken, autogenes Training oder Yoga-Übungen. Wenn Stressbewältigungstipps mehr oder weniger ins Leere laufen und nach mehreren Wochen keine Besserung eintritt, sollte man sich nicht scheuen, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine Übersicht zur Unterstützung der psychischen Gesundheit rund um das Coronavirus gibt es zum Beispiel auf der Plattform dureschnufe.ch.

FACHBEITRAG

Dein Atem – Deine Kraft

Wie Sie gestärkt durch die Atemtherapie auch schwierige Situationen im Alltag vital und gelassen meistern können.



Gerade die aktuelle Lage ist für uns alle eine grosse Herausforderung. Dauernd sitzen wir im Homeoffice. Geschlossene Restaurants und Fitnessstudios, abgesagte Kulturveranstaltungen schlagen aufs Gemüt. Isolation und negative Emotionen wie Ängste und Sorgen erhöhen die psychische Belastung. Dies kann sich negativ auf unser Wohlbe-

finden und das familiäre Zusammenleben auswirken und zu Stress und Erschöpfung führen. Leider scheint im Moment noch kein Ende der Situation in Sicht. Da können Atemübungen ideale Helfer für den Alltag sein. Sie sind allzeit bereit und überall einsetzbar. Sie versorgen unseren Körper mit frischer Kraft und Energie und aktivieren unsere Selbstheilungskräfte. Atemübungen helfen Beschwerden zu lindern und stressige Situationen zu meistern. Schon ein tiefes Seufzen hin und wieder sorgt für eine Komplettbelüftung der Lunge. Dies kann bereits helfen Stress abzubauen. Dehnen, räkeln und strecken wir uns im Sitzen oder Stehen und lassen auch das Gähnen zu, nehmen wir unseren Körper bewusster wahr und atmen tiefer.

Atemtherapie stärkt!

In der Atemtherapie lernen Sie weitere, individuell zugeschnittene Übungen, um Ihre

Balance wiederzufinden. Neben Übungen kann auch eine Behandlung auf der Liege helfen, zur Ruhe zu kommen, den Atem freier fliessen zu lassen und insgesamt entspannter zu werden. Das Ziel der Atemtherapie ist eine individuelle und ganzheitliche Begleitung, welche Körper, Seele, Geist und Umfeld miteinbezieht. Das begleitende Gespräch unterstützt Sie zudem in der Wahrnehmung Ihrer persönlichen Ressourcen, Sie werden in Ihrem selbstkompetenten Handeln gestärkt und können schwierige Situationen vital und gelassen meistern.

Unter www.atem-schweiz finden Sie eine Therapeutin oder Therapeuten in Ihrer Nähe.

ZUR AUTORIN



Barbara Spahni

Co-Präsidentin
Atemfachverband Schweiz,
AFS

www.atem-schweiz.ch