



# Entspannungsübungen bei akutem Stress

## 1

### Die richtigen Snacks für zwischendurch

Nervennahrung kann bei akutem Stress Wunder wirken. Wer in stressigen Zeiten auf Nahrungsmittel mit vielen B-Vitaminen, Proteinen, langkettigen Kohlenhydraten und Mineralstoffen wie Kalium oder Magnesium zurückgreift, tut sich zumindest kurzfristig etwas Gutes. Sie fördern die mentale Leistungsfähigkeit und Stressresistenz und können auch die Bildung des „Glückshormons“ Serotonin ankurbeln.

#### Besonders zu empfehlen sind:

- **alle Nüsse, Kerne und Samen** – enthalten B-Vitamine, Eisen und besonders viel Magnesium.
- **Bananen** – enthalten B-Vitamine, Magnesium, Kalium – und die Aminosäure Tryptophan, die die Serotonin-Bildung unterstützt.
- **Grünes Gemüse** – zahlreiche B-Vitamine, Calcium, Kalium, Vitamin C und Eisen fördern die Leistungsfähigkeit und liefern Energie.
- **Haferflocken** – Vitamin B1 und B3, Tryptophan und langkettige Kohlenhydrate machen satt, beruhigen die Nerven und fördern die Serotonin-Bildung.

## 2

### Eine Mini-Übung für mentale Fitness

Setzen Sie sich **bequem** und mit **aufrechter Wirbelsäule** hin.

Halten Sie den **Kopf gerade, Brust offen** und **Füße flach** auf dem Boden.

**Schließen Sie die Augen.**

**Reiben Sie zwei Fingerspitzen** einer Hand mit solcher Aufmerksamkeit, dass Sie die **Fingerrillen spüren können**.

Führen Sie jetzt ihre Hände zusammen und berühren Sie die Finger und Handflächen der einen Hand mit denen der anderen und **achten Sie auf alle Empfindungen**.

Legen Sie nun eine **Hand auf Ihren Bauch** und **spüren Sie die Bewegungen** bei jeder Ein- und Ausatmung.

**Nehmen Sie sich Zeit, und wenn Sie soweit sind, öffnen Sie die Augen wieder.**

## 3

### 4-7-8 Atemtechnik

**4 Sekunden** durch die **Nase** einatmen.

**Bewusste Pause.**

**8 Sekunden** durch den **Mund** ausatmen.

**4 Mal wiederholen.**



**Hinweis von der ÖVS:** Diese Übungen können „erste Hilfe“ in akuten, stressigen Situationen leisten. Bei langfristigem Dauerstress sind diese Übungen nicht ausreichend und das Burnout-Risiko steigt. Hier verweist die ÖVS auf das Infomaterial zur Burnout-Früherkennung und -Prävention.