



Europäische Akademie für Naturheilverfahren und Umweltmedizin,
Dr. Wasylewski GmbH, Grottkauer Straße 24, 12621 Berlin
Tel. 030 – 55 15 82 48, www.dr-wasylewski.com/akademie



*Liebe Leserinnen und Leser,
danke für Ihr Interesse sowie Ihre zahlreichen freundlichen
Wortmeldungen und Anregungen.
Ich möchte Sie mit einem Gedicht von Otto Reuter auf unser
heutiges Thema einstimmen.*

„Ach, was sind wir dumme Leute – wir genießen nur das Heute. Unser ganzes Menschenleben ist ein Hasten und ein Streben. Ist ein Bangen und ein Sorgen – heute denkt man schon an morgen, morgen an die spät're Zeit – und kein Mensch genießt das Heut'. Auf des Lebens Stufenleiter eilt man weiter, immer weiter.

Nutz den Frühling deines Lebens. Leb den Sommer nicht vergebens. Denn gar bald stehst du im Herbst – bis der Winter naht, dann sterbst. Und die Welt geht trotzdem heiter – immer weiter, immer weiter.“

Sie ahnen es? Unser Thema ist Stress. Stress und Entspannung – dazu einige Gedanken und Tipps, natürlich zum Gesundbleiben und zum Abbau von Stress.

Was ist Stress eigentlich?

Der Zoologe und Arzt Dr. Hans Selye hat diesen Begriff kreiert. Er beschreibt Stress als „die unspezifische Antwort des Körpers auf eine Anforderung“. Bei Stress reagiert unser Körper auf ganz individuelle Weise. Studien zum Thema Stress haben eindeutig belegt, dass Stress vielfältige negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat. Diabetes, Krebs und Alzheimer können die Folge von Stress sein. Ebenso ist es möglich, dass Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen oder Herzbeschwerden durch Stress verursacht werden.



Herausforderungen, denen man sich gewachsen fühlt und die Erfolgserlebnisse bringen sind auch eine Form von Stress. Das ist der **positive Stress**. Dieser Stress beflügelt uns, motiviert und aktiviert. Das hält uns gesund.

Anhaltende Anspannung ohne Entspannung führt zu negativem Stress. Dieser Stress macht uns krank.

Was passiert bei Stress im Ihrem Körper?

Eine Situation oder Anforderung wird als belastend, gefährlich oder unkontrollierbar wahrgenommen. Darauf reagiert der Körper mit der Ausschüttung von Stresshormonen. Können wir die Situation nicht auflösen oder verändern, dann bleibt die körperliche Anspannung. Die Stresshormone werden nicht abgebaut. Diesem Zustand von anhaltender Aktivierung und Anspannung ist unser Körper nicht gewachsen. Er reagiert mit den verschiedenen psychosomatischen Beschwerden.



„Wenn man seine Ruhe nicht in sich findet, ist es zwecklos, sie anderswo zu suchen.“

(La Rochefoucauld)

Was können wir tun?



Die Medizin kann helfen. Aber in erster Linie sind Sie gefragt. Um innere Spannungen abzubauen, können Sie aktive Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training lernen. Oft geht es aber noch viel einfacher. Schon regelmäßige Bewegung an frischer Luft kann Ihnen körperliches und seelisches Wohlbefinden bringen.

Literaturtip: „Shape“, das Fitnessjournal hat in der Ausgabe 2/2010 unter dem Titel „Living up“ einen Übungscocktail gegen Stress vorgestellt. Diese Übungen sind leicht und für jeden geeignet. Es gibt auch eine Kontaktmöglichkeit zum Erfinder der LivingUp-Methode, Danny Birchler (www.dannybirchler.com)

Wann waren Sie eigentlich das letzte Mal in der Sauna?

Frauen sind am schönsten nach der Sauna

So heißt es in der Saunaliteratur. Saunieren wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem und das allgemeine Wohlbefinden aus. Es entgiftet unseren Körper, stärkt das Immunsystem und dient der Abhärtung gegen Erkältungskrankheiten. Auch das Hautbild kann sich nach Saunagängen verbessern. Sie fühlen sich einfach wohl.



Die medizinischen Wirkungen



Während des Saunaganges erhöht sich die Körpertemperatur auf bis zu 39 Grad. In unserem Körper passiert dasselbe, was auch echtes Fieber bewirkt. Durch die erhöhte Temperatur kommt es zu einer Zerstörung der Krankheitserreger. Der Wechsel von Hitze und einem kalten Bad entspannt die Muskulatur. Gleichzeitig kommt es zu einer Reihe von physiologischen Effekten. Wir verzeichnen die Senkung des Blutdruckes, die Anregung des Kreislaufes und des Stoffwechsels, die Stärkung des Immunsystems und der Atmung. Nicht vergessen wollen wir die Hautpflege. Hautalterung verlangsamt sich durch das Gefäßtraining von heißen Phasen und Kaltwasseranwendungen. Das Schwitzen und die wiederholten Wasseranwendungen bewirken eine gründliche und schonende Körperreinigung und Entgiftung. Verhornte Hautzellen lockern sich und können leicht abgespült werden. All diese Effekte entspannen uns und sorgen für ein herrliches Wohlfühl. Körper und Seele geht es gut.

Beste Entspannung - Schlaf

Schon Leonardo da Vinci war fasziniert vom Phänomen Schlaf. Er brachte es auf den Punkt: „Was ist das? Der Mensch wünscht es sich herbei, und wenn er es endlich hat, lernt er es nicht kennen.“



Wir verbringen fast ein Drittel unseres Lebens schlafend. Schlaf ist selbstverständlich; für viele Menschen allerdings ein Wunschtraum. Schlaf ist ein aktiver und lebensnotwendiger Vorgang für unsere geistige und körperliche Erholung. Die Schlafforscher haben ermittelt, dass eine Schlafdauer von sieben bis acht Stunden optimal zu sein scheint. Genießen Sie die Entspannung durch Schlaf. Probleme? Die klassische Naturheilkunde empfiehlt



Baldrian, Johanniskraut, Melisse und Lavendel als alternative Schlafmittel. Diese Mittel helfen bei konsequenter täglicher Einnahme langfristig. Sofortige Wirkung bringen Kneippsche Wasseranwendungen. Aber vielleicht versuchen Sie es erst einmal mit einem Spaziergang vor dem Schlafengehen. Ebenso wirksam sind Rituale. Gehen Sie, wenn möglich, immer um die selbe Zeit schlafen. Sorgen Sie für warme Füße. Hilfreich und bewährt ist ein Glas warme Milch vor dem Schlafen.

Liebe Leserinnen, liebe Leser, wir hoffen dass Sie auch diesen Newsletter wieder gern gelesen haben. Sollten Sie ihn nicht weiter haben wollen, teilen Sie uns das bitte mit. Der nächste Newsletter erscheint im April. Wenn Sie Themenwünsche haben, schreiben Sie uns bitte. Unser 1. Heft der Berliner Gesundheitsnachrichten (BeGeNa) ist im Dezember 2009 erschienen. Sie können es bei uns bestellen oder im Internet einsehen. Alle bisher erschienenen Newsletter finden sie ebenfalls im Internet. Bis dahin, bleiben Sie gesund! Ihr Dr. Wasylewski

Impressum: Europäische Akademie für Naturheilverfahren und Umweltmedizin/ Dr. Wasylewski GmbH, Grottkauer Straße 24, 12621 Berlin, Tel. 030-55 15 82 48, www.dr-wasylewski.com/akademie
Redaktion: Dagmar Moldenhauer